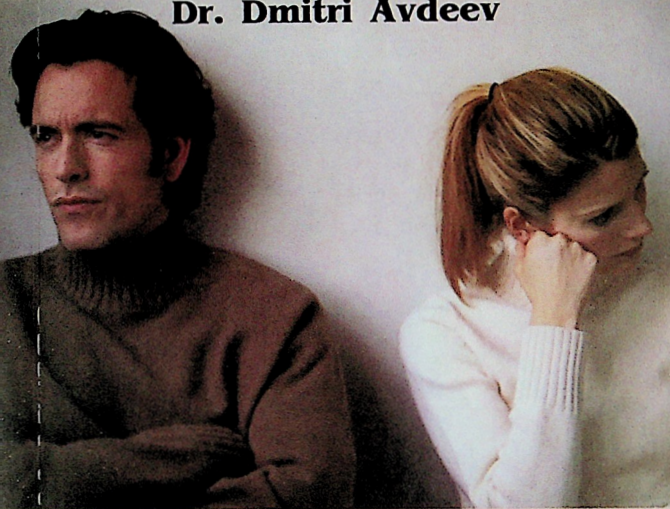


Dr. Dmitri Avdeev



Nervozitatea

**cauze, manifestări,
remedii duhovnicești**

Dr. Dmitri Avdeev

**NERVOZITATEA:
cauze, manifestări,
remedii duhovnicești**

Ediția a doua

Traducere din limba rusă de
Adrian și Xenia Tănăsescu-Vlas

Tipărită cu binecuvântarea
Prea Sfințitului Părinte Galaction,
Episcopul Alexandriei și Teleormanului



București

Consultant de specialitate:

Gheorghe Popescu,
medic primar psihiatru

Redactor: Valeria Radu

Coperta: Mona Velciov

Traducerea a fost făcută după originalul în
limba rusă: Dimitri Avdeev, *Eyo duchov-
nye prichiny i proyavleniya*, Moscova.

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României**

AVDEEV, DIMITRIJ ALEKSANDROVICI

**Nervozitatea: cauze, manifestări,
remedii duhovnicești/** dr. Dimitri
Avdeev; trad. din lb. rusă de Adrian
și Xenia Tănăsescu-Vlas. - Ed. a 2-a.
București: Editura Sophia, 2008
ISBN 978-973-136-065-2

I. Tănăsescu-Vlas, Adrian (trad.)

II. Tănăsescu-Vlas, Xenia (trad.)

616.891.4

616.895.4

615.852

159.97

NATURA DUHOVNICEASCĂ A PROBLEMELOR „NERVOASE“

„Pe fond nervos“ – această expresie a devenit aproape proverbială. O auzim peste tot: acasă și la serviciu, pe stradă și în mijloacele de transport – într-un cuvânt, pretutindeni.

Potrivit unei afirmații a experților Organizației Mondiale a Sănătății, 45% dintre toate îmbolnăvirile sunt legate de stresuri, iar unii specialiști presupun că acest procent este în realitate de două ori mai mare. Potrivit altor date medicale, o jumătate dintre cei care se prezintă la consult în policlinici sunt oameni practic sănătoși, dar care suferă totuși acțiunea supraîncărcărilor psihoemoționale.

Specialiștii în situații extreme și medicii știu faptul că ulcerale gastrice „se deschid“ și se cicatrizează în dependență de fluctuațiile curbei stresului psihoemoțional. Curba tensiunii arteriale este supusă aceleiași legități.

Cum poate fi recunoscut stresul emoțional și influența lui asupra orga-

nismului uman? Iată câteva trăsături caracteristice pentru el: oboseală prelungită și fără o cauză evidentă, care nu trece după odihnă; dureri de cap, tulburări digestive, dureri de coloană, insomnie; îndeplinirea sarcinilor zilnice ia mult mai mult timp decât înainte.

Un procent imens al bolilor somatice (trupești) se dezvoltă ca rezultat al supraîncordării nervoase de durată.

Ce mai „crește” pe acest teren (nervos)? Din păcate, nimic bun: certuri, conflicte, divorțuri... În ultimii ani se vorbește din ce în ce mai des despre sindromul de oboseală cronică și insomnia, depresia, apatia și indiferența față de toate care îl acompaniază. O jumătate bună, ba chiar mai mult, din structura bolilor studiate de către psihiatrie sunt stări „de graniță” (care apar pe fond nervos). Apariția lor este legată de conflicte, neplăceri ș.a.m.d.

Despre faptul că, pe măsură ce crește în suflet nervozitatea, crește și păcătoșenia nu este greu să ne dăm seama.

Din scrierile patristice vedem adeseori că este neapărată nevoie de păstrarea păcii sufletești. „Dobândește duh împăcat și mii de oameni se vor mântui lângă tine”, spunea marele sta-

reț, Cuviosul Serafim de Sarov. Cuviosul Alexie, care s-a nevoit în „pustia” Zosimova, scria: „Nu vă doresc nici bogăție, nici slavă, nici succes, nici măcar sănătate, ci numai pace sufletească. Acesta este lucrul cel mai de seamă. Dacă veți avea pace, veți fi fericiți”.

În „Bazele concepției sociale a Bisericii Ortodoxe Ruse”, adoptate la Sinodul Arhieresc Jubiliar (care a avut loc la Moscova între 13-16 august 2000), se spune printre altele: *„Biserica privește bolile psihice ca pe una dintre manifestările vătămării generale a fiirii omenești de către păcat*. Făcând deosebire în structura personalității între nivelurile duhovnicesc, sufletesc și trupesc ale organizării acesteia, Sfinții Părinți distingeau bolile dezvoltate „din fire” de cele provocate de lucrarea demonică sau patimile care l-au înrobit pe om”.

Așadar, bolile sufletești pot fi legate de factori naturali-biologici sau de stăpânirea sufletului de către duhuri rele. Există totodată un mare grup de tulburări psihice, cunoscut în practica clinică sub numele de „patologie de graniță” (funcțională, adică patologie psihică, care este în principiu re-

versibilă)¹. Din această grupă fac parte nevrozele, stările nevrotice, unele tipuri de tulburări depresive, forme dobândite de psihopatie ș.a. Suferințele acestor oameni provin în bună parte din structura lor personal-caracterologică, structură care, în opinia mea, este condiționată de cauze duhovnicești.

Tulburările neuropsihice de graniță, între care un loc însemnat este deținut de nevroze, ocupă temeinic poziția de lider în vastul grup al bolilor psihice. Potrivit datelor Organizației Mondiale a Sănătății, în jur de 10% din populația țărilor industrializate suferă de nevroze și în ultimii 65 de ani numărul celor afectați a crescut de 24 de ori. Morbiditatea prin nevroze în Rusia este de 20-25 de cazuri la mia de oameni. Acestea sunt doar datele oficiale, ce reprezintă probabil numai partea de deasupra a aisbergului.

Nevrozele, ca o epidemie, se răspândesc pretutindeni. Se știe că între

¹ Atragem atenția asupra faptului că terminologia școlii ruse de psihiatrie diferă, pe alocuri substanțial, de cea uzitată în țara noastră. Totuși, nu am operat modificări decât acolo unde ni s-a părut că nevoia de claritate o impune (*n. tr.*).

30 și 65% dintre pacienții medicilor generaliști sunt oameni cu o simptomatologie nevrotică manifestă. În mediul specialiștilor care studiază această patologie circulă această glumă tristă: în locul întrebării: „Suferă omul de nevroză?” trebuie pusă aceasta: „De care formă de nevroză suferă?”

În ultimul deceniu problemele legate de proveniența nevrozelor au început să fie supuse unei revizuii active. Punctul de vedere care consideră această boală o ușoară disfuncție psihică suferă modificări substanțiale. Principiul conform căruia nevrozele sunt afecțiuni funcționale (ușor reversibile) nu este confirmat de practica clinică contemporană. Potrivit datelor publicate, însănătoșirea în cazul nevrozelor are loc la mai puțin de 40-50% dintre bolnavi. S-a stabilit că în primii trei ani de boală se însănătoșesc numai 10% dintre bolnavi. Suferințele se prelungesc adesea ani de zile și chiar decenii.

Conform definiției adoptate în Rusia, nevroza este o tulburare neuropsihică psihogenă (apărută pe fond nervos), care se formează ca rezultat al perturbării unor relații de viață deosebit de importante ale omului. Mai pe înțeles, nevroza se dezvoltă atunci când, în

virtutea unor diverse împrejurări, omul nu poate găsi o ieșire adecvată dintr-o situație complexă, nu poate rezolva o situație psihologic semnificativă ori suporta o tragedie.

Simptomele crizei nevrotice sunt binecunoscute: proastă dispoziție, irascibilitate, insomnie, senzație de disconfort lăuntric, moleșeală, apatie, scăderea poftelor de mâncare. Pot apărea obsesii, crize de agresivitate ș.a. Toată această simptomatologie este însoțită de indispoziție generală, senzații fizice neplăcute, tulburări vegetative. La modul general, manifestările nevrozelor pot fi prinse în expresia: „pierdere persistentă a păcii sufletești”. Omul suferind de nevroză își păstrează judecata limpede, este împovărat de starea sa, dar nu se poate ține în frâu.

Există, totodată, și stări care din punct de vedere clinic amintesc de nevroze, dar se dezvoltă conform unui alt mecanism. Ele sunt definite ca stări nevrotice și apar în numeroase boli somatice, procese infecțioase, în ateroscleroza cerebrală și în alte procese patologice. Pe lângă asta, tabloul clinic al stării nevrotice poate fi deseori întâlnit la oameni cu deficiențe de caracter sau lipsuri esențiale în educație.

Termenul de „nevroză” s-a încetățenit temeinic în viața noastră și este necunoscut poate doar copiilor. Sunt distinse nevroze de școală și de pension, nevroze de succes și de singurătate, somatogene și ecologice, precum și multe alte varietăți ale acestei boli. Un grup aparte este alcătuit de așa-numitele nevroze noogene, legate de pierderea sau lipsa sensului vieții, de conflictele de valori. Există date potrivit cărora fiecare al cincilea caz nevrotic are o bază noogenă, iar în realitate se pare că aproape fiecare nevroză are rădăcini duhovnicești..., dar despre asta vom vorbi la locul respectiv.

Pentru întâia dată conceptul de „nevroză” a fost propus în anul 1776 de către medicul scoțian Cullen, și de atunci discuțiile despre esența acestei boli, despre rădăcinile apariției și mecanismele formării ei n-au încetat a fi la ordinea zilei. Firește, aceasta nu înseamnă că înainte de Cullen nevrozele nu existau; apariția lor, ca și apariția bolilor în general, a avut loc ca urmare a căderii lui Adam. Descrieri ale nevrozelor se întâlnesc încă din cele mai vechi izvoare scrise ale omenirii. Astfel, în papirusul Cahoon (circa 1900 î.Hr.) și Ebers (circa 1700 î.Hr.)

sunt conținute date despre stări morbide întâlnite la femei, care amintesc îndeaproape de tabloul clinic al nevrozei isterice.

În ziua de astăzi este greu de găsit un concept medical care să fie tratat de către diversele școli științifice într-un mod mai divers și chiar contradictoriu. Reacțiile nevrotice, care pot apărea la om în urma unor puternice șocuri, conflicte, boli somatice sau eșecuri, sunt foarte diverse. Simptomele lor se mulează pe personalitatea omului, pe particularitățile caracterului acestuia – de unde și polarizarea punctelor de vedere în această problemă.

De altfel, în focarul discuțiilor științifice se află nu doar problemele sistematizării nevrozelor, ci și însăși existența acestora ca formă nosologică (de boală). Punctul de vedere extremist al câtorva psihiatri sună cam așa: nevroza este un comportament normal într-o societate anormală.

Alte păreri cu privire la cauzele nevrozelor pot fi reprezentate astfel: disfuncție cerebrală; refulare în subconștient a unui conflict interior; poziții rigide și mod dogmatic de gândire; incapacitatea omului de a prevedea conflictul și de a se pregăti pentru el;

stereotipii incorecte de comportament; nesatisfacerea necesităților de autoactualizare ș.a.m.d.

Unii cercetători leagă sursele nevrozelor de particularitățile gândirii omului, alții de patologia emoțiilor, unii de perturbarea procesului de autocunoaștere, alții de imaturitatea și infantilismul psihologic. Există și autori înclinați să creadă că nevroza este o boală ereditară.

Iată însă și un alt punct de vedere: M. M. Hananașvili vorbește despre nevroză ca despre o boală pe care o provoacă excesul de informație. În cartea sa *Nevrozele informaționale* el dă următoarele confirmări ale vederilor sale: „...s-a calculat că în anul 1970, în țările dezvoltate din punct de vedere economic, fiecare om a efectuat în decurs de un an călătorii la distanțe mari, s-a întâlnit cu un mare număr de oameni, a primit mai multă informație decât a făcut-o omul anului 1900 de-a lungul întregii sale vieți... Aproximativ 25% din populația globului pământesc este supusă influenței supraîncărcărilor informaționale aflate într-o creștere abruptă...” Acest cercetător vede riscul dezvoltării nevrozei în îndeplinirea pe durată lungă a

unui mare volum de sarcini în condițiile deficitului de timp și unui înalt nivel motivațional.

Dimpotrivă, academicianul P. V. Simonov caracterizează nevroza drept boală a insuficienței informaționale. Astfel, după părerea acestui savant, ale cărui afirmații par la fel de întemeiate și de logice, mânia, de exemplu, compensează insuficiența informațiilor indispensabile pentru organizarea apărării, anxietatea – insuficiența informațiilor pentru organizarea apărării, depresia apare în condițiile unui deficit foarte acut al informațiilor despre posibilitatea compensării pierderii ș.a.m.d.

Potrivit părerii câtorva autori, nevroticii suferă din pricina incapacității de a iubi.

Trebuie subliniat faptul că fiecare orientare științifică a devenit consistentă în ochii colegilor numai atunci când reprezentanții ei au reușit să își prezinte în mod argumentat și inovator concepțiile în problema nevrozei.

Așadar, puncte de vedere sunt multe, dar nu există limpezime: știința s-a încurcat. După părerea noastră, asta s-a întâmplat fiindcă patologia nevrotică are o bază duhovnicească, despre care în psihiatria rusă nu s-a

amintit de-a lungul ultimelor decenii. Creșterea de nestăvilit a incidenței nevrozelor în secolul XX este pricinuită nu doar de stresuri și de progresul tehnico-științific cu suprasarcinile lui informaționale (lucru arătat nu o dată de cercetători), ci în primul rând de „progresul” căderii în păcat a omenirii.

În toate epocile istoriei omenirii au existat războaie, felurite calamități naturale, inundații, secete, uragane – și este greu de comparat în ce măsură sunt mai tulburi vremurile de acum decât, să zicem, epoca domniei lui Ivan cel Groaznic. De ce însă problema nevrozelor a devenit atât de acută tocmai în ultimul timp? Credem că pricina este una singură: creșterea necredinței, pierderea fundamentului duhovnicesc al omului și totodată a sensului adevărat al vieții.

Se dovedește că în producerea nevrozelor principalul loc îl ocupă nu stresurile și neplăcerile, ci personalitatea omului – și anume personalitatea dezorganizată lăuntric.

Păcatul, fiind rădăcina a tot răul, atrage după sine tulburări nevrotice. Săvârșindu-se în adâncul duhului omenesc, el stârnește patimile, dezorganizează voința, scoate de sub controlul

conștiinței emoțiile și imaginația. După spusele sfântului Teofan Zăvorâtul, „lumea lăuntrică a omului păcătos este plină de samavolnicie, neorânduială și distrugere“. Nevroza profundă este indiciu al lipsei de sănătate morală, al descompunerii sufletești-duhovnicești.

Sfântul Teofan Zăvorâtul arată și că „legătura firească dintre părțile alcătuitoare ale omului trebuie să urmeze legii supunerii celui mai mic față de cel mai mare, a celui mai slab față de cel mai puternic; trupul trebuie să se supună sufletului, sufletul duhului, iar duhul, potrivit firii sale, trebuie să fie cufundat în Dumnezeu. În Dumnezeu trebuie să petreacă omul cu toată ființa și conștiința sa. Iar puterea duhului asupra sufletului depinde de Dumnezeirea Care este împreună cu el, puterea sufletului asupra trupului – de duhul ce stăpânește sufletul. După căderea de la Dumnezeu a avut loc, și era firesc să aibă loc, tulburare în toată alcătuirea omului: duhul, despărțindu-se de Dumnezeu, a pierdut puterea sa și s-a supus sufletului; sufletul, nefiind înălțat de duh, s-a supus trupului“.

Profesorul D. E. Melehov presupune că la baza multor tulburări psihi-

ce stă lipsa de smerenie. În acest sens, nevroza nu reprezintă o excepție. Este îndeobște recunoscut faptul că această maladie se dezvoltă sub forma conflictului cu sine (intrapsihic) sau cu alți oameni (interpsihic). Nevroza este ciocnirea dintre dorință și realitate. Cu cât este mai puternică această ciocnire, cu atât este mai acută boala. „Iar credința este smerenie“, spune sfântul Varsanufie cel Mare.

În timpul consultației, o pacientă afectată de una dintre formele de nevroză îmi repeta cu emoție, iarăși și iarăși: „Domnule doctor, am obosit să mai fiu bolnavă și vreau să mă vindec cu orice preț. De altfel, nu înțeleg despre ce ciocnire între dorință și realitate vorbiți“. La aceste cuvinte ale pacientei am răspuns ceva de genul: „Domnul știe de necazul dumneavoastră și, dacă nu Se grăbește să schimbe situația, înseamnă că deocamdată nu este voia Lui cea sfântă să vă vindece așa, dintr-o dată. De pildă, când sfinților li se întâmplau boli sau alte necazuri, mulțumeau pentru asta lui Dumnezeu și spuneau: „După păcatele mele primesc“. Iar dumneavoastră: „Vreau vindecare cu orice preț“. Tocmai aici este ciocnirea între dorință și

realitate. Firește, se poate și trebuie să vă vindecați, dar este foarte important să vă smeriți, împăcându-vă cu boala ce v-a lovit, socotindu-vă vrednică de ea și primind-o cu recunoștință. Domnul nu uită de noi și nu ne va lăsa să suferim mai presus de puterile noastre. De asta ne încredințează și sfântul apostol Pavel: *Credincios este Dumnezeu, Care nu vă va lăsa să fiți ispitiți mai mult decât puteți*. Ca atare, liniștiți-vă și nu deznădăjduiți! Nevroza este o boală duhovnicească. Smeriți-vă și va trece totul“.

Despre bucuria pe care o aduce omului smerenia citim în *Viața* sfântului Ignatie (Briancianinov): „Ascultarea fără cârtire și adâncă smerenie deosebeau purtarea ascultătorului (fratelui) Briancianinov în mănăstire. Prima ascultare i s-a dat pe lângă bucătărie. Bucătar era un fost iobag al lui Alexandru Semionovici Briancianinov (tatăl sfântului). Chiar în prima zi s-a întâmplat să fie nevoie de mers în hambar după făină. Bucătarul i-a zis: „Hai, frate, să mergem după făină!“ și i-a aruncat un sac de făină, așa încât l-a acoperit cu pulbere albă din cap până în picioare. Proaspătul ascultător a luat sacul și a ieșit. În hambar, desfăcând

cu amândouă mâinile gura sacului și pe deasupra ținând-o, la porunca bucătarului, și cu dinții ca să poată fi turnată mai ușor în el făina, Ignatie a simțit în inima sa o nouă și neobișnuită mișcare duhovnicească, pe care n-o mai încercase niciodată: propria purtare smerită, deplina uitare a eului propriu l-au desfătat atunci în așa măsură, că întâmplarea i-a rămas în aducerea-aminte pentru întreaga viață“.

Majoritatea cercetătorilor contemporani sunt de acord că nevroza este o boală a personalității. Omul se îmbolnăvește de nevroză nu dintr-o dată: această boală cunoaște o perioadă de preludiu. Poate fi descris un portret *sui generis* al „potențialului“ nevrotic – mai bine zis o galerie întreagă de tipuri, dintre care fiecare este înclinat spre trecerea de la puterile malade potențiale, ascunse, la unele reale. Una dintre caracteristicile oamenilor de acest fel e stilul de gândire, ce poartă caracterul lipsei de compromis; în aprecierile pe care ei le fac se vede un caracter categoric manifest; multe dintre lucrurile care se întâmplă nu au în ochii lor nuanțe, ci apar „bicolore“: alb-negru, bine-rău. Nevroza apare cel mai des ca urmare a unor proce-

se lăuntrice ale personalității. Factorii provocatori și împrejurările provocatoare din exterior reprezintă doar ultima picătură, „trăgaciul” dezvoltării tulburărilor nevrotice. La omul înclinat spre această boală este elaborată o „capacitate” aparte de a reacționa nervos la viață. Unele cauze de frământare sufletească (conflicte, stresuri) dispar cu timpul, devin inactuale, dar în scurt timp locul lor este luat de altele și boala este reactivată.

În ce privește evoluția bolii se disting reacția nevrotică, nevroza acută, nevroza cronică și nevroză evolutivă. Schema propusă ne permite să privim și să analizăm posibilitatea transformării unui tip de evoluție în altul (reacție-nevroză-evoluție). Bolnavii cu diagnosticul „nevroză evolutivă” sunt practic inapți de muncă și deseori primesc grade de invaliditate.

Nevrozele sunt numite pe bună dreptate „formă avansată a patimilor” (este vorba de patimi în sensul patristic al cuvântului, ca „așezări” sau dispoziții păcătoase ale sufletului). La temeiul cel mai adânc al diversei simptomatologii nevrotice stă împuținarea dragostei în inima omului – iar acolo unde nu este dragoste se „coc”

indiferența, dușmănia, intoleranța, irascibilitatea, mânia, invidia, frica ș.a.m.d. Un pacient suferind de o formă cronică de nevroză recunoștea: „Invidia mă pierde. Când văd că un vecin sau un cunoscut are ceva mai bun decât am eu nu mai am stare, parcă ard pe dinăuntru“.

Mulți nevrotici vorbesc despre starea lor de nesimțire sufletească, despre o anumită răceală lăuntrică. Preacuviosul Serafim de Sarov învăța: „Dumnezeu este foc care încălzește și aprinde inimile și răunchii. Așadar, dacă simțim în inimile noastre răceală – care e de la diavol, fiindcă diavolul este rece – să Îl chemăm pe Domnul, iar El, venind, va încălzi inima noastră cu dragoste desăvârșită nu doar de El, ci și de aproapele. Și de la fața căldurii Lui va fugi răceala urătorului de oameni“.

Un puternic factor psihotraumatizant și nevrozogen este boala grea. Din păcate, cei mai mulți sunt departe de a ști să îndure creștinește boala. O reacție adecvată, bărbătească în fața bolii se întâlnește rareori – mult mai des în astfel de situații la oameni apar reacții de tip nevrotic. Astfel, profesorul V. P. Zaițev distinge cinci tipuri de

asemenea reacții în fața unui infarct de miocard:

1) reacția cardiofobică: bolnavii se tem „pentru inimă“, se tem de un nou infarct și de moartea subită; sunt excesiv de prudenți, mai ales în privința extinderii regimului de activitate fizică; intensificarea acestei frici este însoțită de tremurături, slăbiciune, paloare, palpitații;

2) reacția depresivă: în starea psihică domină depresia, apatia, lipsa de nădejde;

3) reacția ipohondrică: principala ei caracteristică este exagerarea constantă și evidentă a gravității propriei boli de inimă, fixația excesivă pe starea propriei sănătăți;

4) reacția isterică: pentru aceasta sunt caracteristice egocentrismul, ostentația, tendința de a atrage atenția celor din jur, de a stârni compătimire;

5) reacția agnosologică: se remarcă negarea bolii, însoțită de ignorarea recomandățiilor terapeutice și de încălcări grosolane ale regimului.

Orice boală are rădăcini duhovnicești, însă uneori acestea sunt cu neputință de recunoscut – iar nevroza se distinge între celelalte maladii psihice și somatice prin faptul că reprezintă

un barometru duhovnicesc *sui generis* foarte sensibil. Legătura ei cu sfera duhovnicească este evidentă și apariția acestei boli ca urmare a sfâșierilor sufletești și a muștrărilor de conștiință poate fi galopantă. Totuși, păcatul nu face decât să creeze terenul duhovnicesc pentru apariția nevrozei, iar dezvoltarea fenomenelor nevrotice depinde de particularitățile caracterului, de condițiile de viață și de educație, de premisele neurofiziologice, precum și de diversele stresuri și de alte circumstanțe, dintre care multe sunt greu de detectat și de luat în calcul.

Nu poate fi încadrat totul într-o schemă, viața e mult prea complicată. La cineva se formează o nevroză, în vreme ce la altul reacția se mărginește la un șoc, dar boala ca atare nu apare. Esența profundă a nevrozelor este o taină știută doar de Domnul.

Complicațiile legate de căutarea cauzelor apariției nevrozelor sunt condiționate într-o mare măsură de faptul că majoritatea savanților și practicienilor au căutat și caută să rezolve această problemă complexă în mod de sine stătător, fără ajutorul lui Dumnezeu, fără credința lui Hristos. În atare condiții, fie că duhovnicia pacientului

este înlocuită în ochii lor de educație și erudiție, fie că nu e luată deloc în calcul, este negată, deși multe dintre urmările vătămării duhovnicești din omul care suferă de nevroză sunt observate, după părerea noastră, în mod corect. Vorbind însă despre patologia procesului autocunoașterii, despre modul „nevrotic” de gândire și particularitățile sferei emoționale, este neapărată nevoie să înțelegem că aceste calități au fost perturbate la nivel duhovnicesc și abia apoi s-au răsfrânt asupra vieții sufletești a omului.

Trebuie observat că în ultimii 10-15 ani clinica tulburărilor nevrotice s-a modificat substanțial. Ea a devenit mai complexă, mai încurcată (ca, de altfel, și sufletele oamenilor care caută ajutor psihiatric), iar evoluția bolii mai trenantă. Crește mereu neînțelegerea între oameni, chiar între cei mai apropiați; să faci să ți se deschidă mintea și inima pacientului este, din punctul nostru de vedere, din ce în ce mai greu – și aceasta nu este doar observația noastră, ci și părerea multora dintre colegi.

Iată încă o observație. În ultimii ani a devenit foarte popular termenul percutant ca o lovitură de bici:

stres. Poate doar copiii mici să nu-l știe. Medicul ortodox V. K. Neviarovici arată în mod absolut corect: „În vremea noastră conceptul de „stres“ acoperă (din punct de vedere psihologic) mai toate fenomenele neplăcute și apăsătoare pentru om: cearta, conflictul, jignirea, tristețea, surmenajul, invidia, dezamăgirea ș.a.m.d. Limitele stresului sunt extrem de șterse – nu degeaba Hans Selye (autorul teoriei stresului) afirma că atâta timp cât omul este viu, el se află în stare de stres.

Patimile rămân necunoscute savanților necreștini – în schimb, a fost găsit un nou și nevăzut dușman mistic, universal al omenirii, ce poartă numele de „stres“ și cu care știința încearcă să se lupte. Cu ce mijloace? Cu cele mai felurite: de la autotraining, masaj, băi, tranchilizante până la călătorii, meditații și dietă specială „antistres“. Iar oamenii recurg nu rareori la votca „din bătrâni lăsată“, iar în ultimul timp mulți s-au împătimit de narcotice“.

Nevroza (mai ales unele forme ale ei: stările obsesive persistente, fobiile persistente) poate fi de asemenea urmare a atacurilor drăcești. Cum altfel poate fi apreciată, de exemplu, dorința nebiruită de a-ți spăla mâinile de câte-

va zeci de ori înainte de a mânca sau de a număra nasturii de la paltoanele trecătorilor ș.a.m.d.? Iar bolnavii suferă cumplit, sunt chinuiți de stările lor, sunt împovărați de ele, dar nu pot face nimic. De altfel, termenul medical de „obsesie” poate fi tradus din latină ca „posedare”. Episcopul Varna-va¹ (Beliaev) scrie: „Înțelepții acestei lumi, nerecunoscând existența dracilor, nu pot explica proveniența și lucrarea ideilor obsesive. Însă creștinul, ce se lovește nemijlocit de puterile întinericului și se luptă mereu cu ele, uneori chiar în chip văzut, le poate da dovada limpede a existenței dracilor. Gândurile apărute pe neașteptate, ca un vifor, se năpustesc asupra celui ce își lucrează mântuirea și nu îi dau nici măcar o clipă de liniște. Să presupunem însă că avem de-a face cu un nevoitor încercat. Acesta se înarmează cu puternica rugăciune a lui Iisus. Astfel începe și continuă o luptă al cărui sfârșit nu se vede.

¹ Importantă figură duhovnicească a începutului de secol XX, autor a numeroase lucrări duhovnicești, care abia acum încep să fie publicate. Amănunte despre viața și nevoința lui se pot găsi în cartea „Noi mărturisitori ai Rusiei”, Ed. Sophia, București, 2002 (n. tr.).

Omul își dă seama limpede care sunt propriile lui gânduri și care sunt cele străine, semănate în el de diavol – dar tot efectul abia acum vine. Gândurile de la vrăjmașul dau deseori încredințare că, dacă omul nu cedează și nu se învoiește cu ele, nu îl vor mai lăsa în pace. El nu cedează și continuă să se roage lui Dumnezeu pentru ajutor. Și iată că în acel moment, când omului i pare că într-adevăr această luptă poate că este nesfârșită, când deja încetează să mai creadă că există o stare în care oamenii trăiesc liniștiți și fără asemenea gânduri chinuitoare, chiar atunci gândurile pier deodată, fără veste, pe neașteptate... Asta înseamnă că a venit harul și că dracii s-au depărtat. În sufletul omului se revarsă lumina, pacea, liniștea, limpezimea, curăția" (cf. Mc. 4, 37-40).

Ca încheiere, dorim să subliniem că omul care suferă de nevroză nu este nici mai bun, nici mai rău decât ceilalți; boala lui e doar un caz particular al consecințelor păcatului. Firea omenească e vătămată de păcat din timpul protopărinților noștri și, ca atare, toți trebuie să ne pocăim și să ne îndreptăm, nădăjduind în ajutorul și în milostivirea Domnului.

Dmitri Avdeev

FORMELE FUNDAMENTALE ALE NEVROZELOR

Școala rusă de psihiatrie distinge, în general, trei forme clasice fundamentale de nevroză: neurastenia, nevroza stărilor obsesive și isteria. Le vom cerceta în această ordine, în care ele sunt descrise de obicei în literatura de specialitate.

Neurastenia

Se obișnuiește ca neurastenia să fie considerată cea mai frecventă formă de nevroză. În calitate de unitate nosologică de sine stătătoare, ea a fost distinsă în anii '80 ai secolului trecut. Pentru prima dată această nevroză a fost descrisă în anul 1869 de către medicii americani Bird și Van Dusen, care lucraseră în mod independent unul față de celălalt. De atunci diagnosticul de neurastenie a dobândit o uriașă răspândire. Profesorul B. D. Karvasarski

dă un exemplu curios: în timpul primului război mondial, în armata britanică a fost creat un program special de calificare în urma căruia medicul primea titlul de „expert în neurastenie“.

Această maladie, precum se vede din însăși denumirea ei, se manifestă prin slăbiciune nervoasă, irascibilitate, impulsivitate, mergând până la profun-
da epuizare a forțelor vitale ale omului. Se trezesc focarele infecțioase ce dormitau, încep să dea semne de viață colecistita, gastrita, ulcerul gastric sau duodenal. Această boală reprezintă un catalizator care grăbește dezvoltarea patologiei somatice.

Părintele Aleksandr Elceaninov scria: „Nervozitatea și celelalte de acest fel sunt, mi se pare mie, pur și simplu chipuri ale păcatului, și anume ale trufiei. Cel mai mare neurastenic e diavolul. Vă puteți închipui neurastenizat un om smerit, bun, răbdător?“

„Iracibilitatea vine din necunoașterea de sine, din trufie, precum și din faptul că nu ne gândim la puternica vătămare a firii noastre și că prea puțin L-am cunoscut pe blândul și smeritul Iisus“ (*Sfântul Ioan de Kronstadt*).

„Nimeni nu-și poate îndreptăți iuțimea (irascibilitatea) prin vreo boală“ (*Sfântul Ambrozie de la Optina*).

Despre cauzele irascibilității și pierderii păcii sufletești arhiepiscopul Arsenie (Jadanovski) spunea: „Uneori apare în tine dintr-o dată o anumită irascibilitate, o nemulțumire de oamenii care te înconjoară sau pur și simplu o proastă dispoziție, o stare de spirit apăsătoare, tristețe, dezamăgire. Cel mai mic pretext este de-ajuns ca să îți strice dispoziția. De ce? Este limpede că terenul tău sufletesc era dinainte pregătit pentru o asemenea stare. Irascibilitatea, nemulțumirea sunt stârnite de invidie, de lipsa bunei voințe față de ei...”.

Neurastenia poate fi considerată polul opus blândeții, smereniei, răbdării și așezării pașnice a duhului.

Păstorii Bisericii dădeau o deosebită atenție păstrării păcii sufletești în orice împrejurări din viață (exterioare). „Eu nu vă doresc nici bogăție, nici slavă, nici succes, nici măcar sănătate, ci numai pace sufletească. Acesta este lucrul principal. Dacă veți avea pace veți fi fericiți” (*Starețul Alexie din pustia Zosimova*). De aici concluzia logică: cel mai bun medicament pentru neurastenie este un mod creștinesc de viață, cu purtarea răbdătoare a crucii

date de Dumnezeu, cu recunoștință față de El pentru toate, cu smerenie.

În ultimul deceniu se vorbește din ce în ce mai des despre așa-numitul sindrom de **oboseală cronică**. Numele vorbește de la sine. În tabloul clinic al suferinței, pe primul plan apar simptomele de astenie: omul se simte mereu slăbit, obosește repede. Acești bolnavi par a se „târâi prin viață”. Ei sunt apatici, capacitatea lor de muncă este redusă. „Am obosit”: iată expresia lor favorită!

După părerea mea, sindromul de oboseală cronică este foarte des rezultatul unei vieți fără Hristos, fără harul lui Dumnezeu. Este greu să ne imaginăm o asemenea suferință la vreunul dintre Sfinții Părinți. „Bucuria mea, Hristos a înviat” – cu acest salut pascal întâmpina Cuviosul Serafim de Sarov pe oricine venea la el. Nici necazurile pricinuite de draci sau de oameni răi, nici bolile, nici vârsta nu aveau înrăurire asupra duhului împăcat al dreptilor, al ostenitorilor întru Domnul.

Viața multor oameni contemporani este departe de evlavia creștină, de Hristos Mântuitorul și de Sfânta Lui Biserică. Tocmai această îndepărtare

duce la pustietatea sufletească. Ce des se poate auzi de la cei veniți pentru consult că „înăuntrul meu este pustiu și nu mai am putere să trăiesc“!

În sens duhovnicesc, tratamentul nevrozelor este mergerea pe calea dragostei, blândeții, smereniei, răbdării pentru Hristos – căile luptei cu păcatele și patimile.

Poate va întreba cineva: „Există cazuri de crize psihologice la creștinii ortodocși?“ Da, există. Fiindcă nu este om fără de păcat în această lume. Ortodocșii se roagă însă lui Dumnezeu ca să primească milă, folosesc Tainele vindecătoare de suflet ale Bisericii. Și Domnul Cel milostiv îi primește pe cei ce se pocăiesc, vindecă inimile și dăruiește pacea sufletească.

Despre lupta cu mânia

Mânia este amintirea urii ascunse, adică pomenirea răului. Mânia este dorința de a face rău celui care ne-a necăjit. Iuțimea este aprinderea de o clipită a inimii. Amărăciunea este simțământul neplăcut care a prins rădăcini în suflet. Întărâtarea este surpare a bunei așezări și rușinare a su-

fletului. Mânia, asemenea grabnicei mișcări a roții de moară, poate într-o clipită să sfărâme și să nimicească grâul cel sufletesc mai mult decât orice altceva într-o zi întreagă. Drept aceea, se cade să luăm aminte cu osârdie la noi înșine. Mânia, ca o flacăra întetită de un vânt puternic, pârlă și pustiește țarina sufletească mai grabnic decât un foc mocnit.

Precum o dată cu ivirea luminii se depărtează întunericul, de la buna mireasmă a smereniei piere toată amărăciunea și mânia (*Cuviosul Ioan Scărarul*).

Cine a aflat calea îndelungii răbdări și a nerăutății, acela a aflat calea vieții.

Mai bine este a curma întărâtarea printr-un zâmbet decât a te înverșuna neîmblânzit.

Precum otrava năpârcilor, așa sunt iuțimea și pomenirea răului, fiindcă și fața o schimbă, și gândul îl tulbură, și vinele le slăbănogesc, și pricinuiesc în om neajuns al puterilor spre săvârșirea lucrului său – iar blândețea și dragostea depărtează toate aceste neplăceri.

Fii cu luare-aminte la tine însuși ca să nu pună stăpânire pe tine iuțimea, întărâtarea, pomenirea răului, ce vor aduce tulburare și neorânduială în via-

ta ta, ci agonisește-ți mărinimie, blândețe, nerăutate și tot ce este cuviincios pentru creștini, ca să duci viață tihnită și fără tulburare.

De ai ceva împotriva fratelui sau frațele împotriva ta, împacă-te cu el! De nu vei face asta, prinosul pe care îl vei aduce lui Dumnezeu nu va fi primit deloc (Mc. 11, 25; Mt. 5, 23-24). Iar de vei împlini astă poruncă a Stăpânului, atunci roagă-te Lui cu îndrăznire, zicând: „Iartă-mi mie, Stăpâne, greșalele mele, precum și eu iert fratelui meu, plinind porunca Ta!” Iar Iubitorul de oameni va răspunde: „Dacă tu ai lăsat, las și Eu; dacă tu ai iertat, iert și Eu datoriile tale” (*Cuviosul Efrem Sirul*).

Când mintea se supune lui Dumnezeu, inima se supune minții: iată ce înseamnă blândețea! Ce este blândețea? Blândețea este smerita supunere față de Dumnezeu împreună cu credința și adumbrită de dumnezeiescul har (*Sfântul Ignatie Briancianinov*).

Mânia se preface în răutate și pomenire a răului (ranchiună) când e ținută și hrănită vreme îndelungată în inimă. Drept aceea ni s-a poruncit să o tăiem repede ca să nu crească și să ajungă ură și răutate, și astfel să se adauge rău peste rău. *Soarele să nu apună peste*

mânia voastră, nici să nu dați loc diavolului, spune apostolul (Ef. 4, 26-27) (Sfântul Tibon de Zadonsk).

Omul supus iușimii și care suflă (respiră) răutate simte foarte limpede în pieptul său prezența unei puteri vrăjmașe, rele; aceasta pricinuieste în suflet ceva cu totul potrivnic a ceea ce spune Mântuitorul despre prezența Sa: *Jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară* (Mt. 11, 30). În prezența acestei puteri vrăjmașe îți e cumplit de rău și greu, atât sufletește cât și trupește (Sfântul Ioan de Kronstadt).

Din cuvintele duhovnicești ale Sfântului Luca (Voino-Iasenețki)

„Tertullian, unul dintre dascălii Bisericii veacului al treilea, a spus aceste cuvinte uimitor de adevărate și de adânci: «Sufletul omenesc este prin firea sa creștin». El însetează de hrană duhovnicească, de curăție și sfințenie, el însetează de Hristos. Sufletul este prin firea sa creștin și, dacă nu este hrănit cu hrană duhovnicească, apare o stare gravă de inaniție cronică a

acelui suflet nefericit – și după cum omul înfometat, care nu are mâncare, devine irascibil, și oamenii înfomețați duhovnicește devin irascibili: repede țâșnesc lacrimi din ochii lor. Și nu au tihnă, și nu pot să afle pace în nici un fel de plăceri, fiindcă sufletul lor „este prin firea sa creștin“, însetează de hrană duhovnicească, iar ei nu-i dau această hrană.

Și acesta este un fel de îndrăcire – într-o măsură mică, slabă, dar totuși îndrăcire, una din formele ei.

Dar de ce se îndrăcesc oamenii?

Omul trăiește într-un mediu social. Gândurile, dorințele, faptele, concepția lui despre lume sunt definite într-o măsură uriașă de acțiunea acelui mediu care îl înconjoară. Știți că dacă un om sănătos stă multă vreme lângă un bolnav de tuberculoză și respiră același aer cu acesta se îmbolnăvește și el? La fel ne molipsim și noi de la bolnavii de gripă.

Așa se întâmplă și în viața duhovnicească. Dacă omul trăiește într-o atmosferă unde sunt multe duhuri ale răutății, în mijlocul smintelilor, în mijlocul a numeroase exemple de necredință, de desfrâu, într-o atmosferă de patimi neînfrânate, dacă trăiește într-o

atmosferă de prostie și josnicie, această atmosferă nu are cum să nu molipsească sufletul lui. El respiră în fiecare zi această atmosferă otrăvită, care colcăie de duhurile răutății, cele de sub ceruri. Și se molipsește nefericitul suflet, și devine el însuși sălaș al dracilor.

Și atunci, ce să facem? Unde putem fugi de această atmosferă încărcată, ce poartă o primejdie de moarte? Unde este scăparea noastră? Unde este apărarea noastră împotriva dracilor, a duhurilor răutății, cele de sub ceruri? La toate întrebările grele să căutați totdeauna răspuns în Sfânta Scriptură.

Citiți psalmul 61 și veți afla răspuns acolo:

*Numai în Dumnezeu se liniștește sufletul meu... în El este mântuirea mea... Numai El este întărirea mea, mântuirea mea, scăparea mea.*¹

Iată unde este scăparea noastră, iată unde este antidotul acelei otrăvi pe care o luăm din mediul ce ne înconjoară“.

¹ Potrivit versiunii ruse din original (n. tr.).

Nevroza obsesivă

Obsesive, adică existente independente de voința și dorința omului, pot fi atât anumite gânduri, amintiri, idei, îndoieli, cât și acțiuni.

Foarte des obsesiile sunt urmarea unei lucrări drăcești. Sfântul Ignatie (Briancianinov) spune: „Duhurile răutății duc război împotriva omului cu o asemenea viclenie, încât gândurile și închipuirile aduse de ei sufletului par născute chiar în acesta, iar nu de la duhul rău cel străin lui, care se străduiește să lucreze într-ascuns”.

Preasfințitul Varnava (Beliaev) scrie: „Greșeala oamenilor din ziua de astăzi este aceasta: ei cred că suferă doar «de la gânduri», însă de fapt și de la draci... Când încearcă să biruiască gândul prin gând, ei văd că gândurile potrivnice nu sunt simple gânduri, ci gânduri «obsesive», adică gânduri cu care nu poți s-o scoți la capăt și înaintea cărora omul este neputincios, gânduri nelegate de firul nici unei logici și străine pentru el, străine și urâcioase... Dar dacă omul nu recunoaște Biserica, harul, Sfintele Taine și valorile virtuților, are cu ce să se apere? Bineînțeles că nu. Și atunci, de vreme ce

inima este goală de virtutea smereniei, iar împreună cu aceasta de toate celelalte, vin dracii și fac cu mintea și cu trupul omului ce vor (Mt. 12, 43-45)".

Aceste cuvinte ale vlădicăi Varna-va sunt confirmate întocmai de practica clinică. Nevrozele obsesive se tratează mult mai anevoios decât toate celelalte forme nevrotice. Adeseori ele nu cedează la nici un tratament, istovindu-și „posesorii” prin suferințe foarte grele. În cazul obsesiilor persistente, omul este mult privat de capacitatea de muncă și devine pur și simplu un invalid. Experiența arată că adevărata vindecare poate veni doar prin harul lui Dumnezeu.

În cadrul nevrozei stărilor obsesive sunt incluse de obicei și fricile obsesive. Nu este om pe fața pământului care să nu știe ce înseamnă frica. Frica este în firea omului căzut, care se teme instinctiv de amenințarea din afară. Temei fricii îi sunt consacrate numeroase studii științifice. Ea a fost tratată și din punct de vedere teologic. Noi însă vom atinge doar câteva aspecte ale acestei teme complexe.

Ei bine, ce este frica? Literatura psihologică numește „frică” emoția care apare în situații de amenințare la adre-

sa individului. Dacă, să zicem, durerea reprezintă urmarea unei acțiuni reale a unor factori periculoși, frica apare o dată cu sesizarea lor anticipată. Frica are multe nuanțe sau trepte: temere, frică, spaimă, groază. Dacă sursa pericolului este nedefinită, se vorbește de „alertă”. Reacțiile de frică neadecvate sunt numite „fobii”. **Sindromul fobic** (de la grecescul *phobos* – frică) este un fenomen foarte răspândit. Sunt distinse numeroase stări fobice. De pildă, nosofobia (frica de boală), agorafobia (frica de spații deschise), claustrofobia (frica de spații închise), eritrofobia (teama de înroșire), misofobia (teama de murdărire) ș.a. Toate acestea sunt exemple de frică patologică, adică nelegată de o amenințare reală.

Frica poate apărea și din puținătate de suflet, din lașitate. Lașitatea poate fi, din păcate, și „altoită” pe om dacă, de exemplu, copilului i se spune din cinci în cinci minute ceva de genul: „Nu pune mâna!”, „Nu te cățara acolo!”, „Nu te apropia!” ș.a.m.d.

Psihologii disting așa-numitele „frici ereditare”, care „migrează” de la părinți la copii: de pildă, frica de înălțime, de șoareci, de câini, de gândaci și multe altele de acest gen. Enumerarea poate

continua la nesfârșit. Aceste frici persistente sunt deseori descoperite ulterior și la copiii celor bolnavi.

Se face, de asemenea, distincție între frica situativă, care apare în momentul amenințării, pericolului, și frica dependentă de personalitate, a cărei apariție este legată de particularitățile caracterului.

În *Dogmatica* sa, sfântul Ioan Damaschin arată: „Frica este de șase feluri: nehotărârea, sfiala, rușinea, groaza, uluirea, neliniștea. Nehotărârea (*oknos*) este frica în fața unei fapte care urmează să fie săvârșită în viitor. Sfiala (*aidos*) este frica în fața unei muștrări așteptate – un simțământ minunat. Rușinea (*aischyne*) este frica în fața unei fapte rușinoase deja săvârșite, și acest simțământ nu este nici el fără nădejde în ce privește mântuirea omului. Groaza (*kataplexis*) este frica în fața a ceva mareț. Uluirea (*ekplexis*) este frica în fața a ceva neobișnuit. Neliniștea este frica în fața nereușitei, fiindcă atunci când ne temem că vom suferi nereușită ne încercăm neliniștea”¹.

¹ Traducerea textului a fost revizuită de către noi după originalul elin. Am considerat, de

Îmi amintesc de un pacient ce cunoscuse o frică manifestă de moarte în urma unui infarct miocardic. Cu ajutorul lui Dumnezeu, bolnavul nostru s-a pus pe picioare, inima i s-a întărit, însă frica chinuitoare nu-l părăsea. Ea se accentua mai ales în transportul în comun și în orice spațiu închis. Pacientul meu era om credincios, și ca atare îmi era ușor să vorbesc cu el pe față. Mi-aduc aminte că l-am întrebat dacă se întâmplă ceva vreodată fără voia sau fără îngăduința lui Dumnezeu – la care el a răspuns plin de convingere: „Nu”. „Atunci”, am continuat eu, „presupuneți cumva că moartea dumneavoastră poate fi o întâmplare absurdă?” Și la această întrebare pacientul meu a rostit un „nu” ferm. „Ei bine, atunci descărcați-vă de această povară și încetați să vă mai temeți!”, l-am sfătuit eu.

În cele din urmă, raționamentele noastre au dus la încheierea că omul nostru își va „permite” să moară dacă așa îi va plăcea lui Dumnezeu. După ceva vreme mi-a povestit următorul

asemenea, că este util să redăm termenii și în original, dat fiind că echivalentele românești nu pot reda integral subtilitățile de nuanță (*n. tr.*).

lucru. Când frica a revenit, și-a spus în sinea sa: „Viața mea este în mâinile lui Dumnezeu. Doamne! Fie voia Ta!” Și frica a dispărut, s-a topit ca zahărul într-un pahar cu ceai fierbinte și n-a mai apărut.

Nu rareori mi se întâmplă să mă întâlnesc cu tot felul de frici, a căror proveniență eu o leg de ignoranța religioasă, de neînțelegerea esenței sfintei Ortodoxii. De pildă, vin oameni la consultație în stare de frică și confuzie și spun următorul lucru: „Am făcut un mare păcat dând lumânările la slujbă cu mâna stângă!”, sau: „Am pierdut cruciulița de la botez. Acum totul este pierdut pentru mine!”, sau: „Am găsit pe pământ o cruciuliță și-am ridicat-o. Pesemne că am luat asupra mea crucea altcuiva!” Ascultând asemenea „plângeri”, te apucă oftatul.

Alt fenomen răspândit sunt diferitele superstiții (de tipul „pisica neagră” ș.a.m.d.) și fricile care „cresc” pe acest teren. La drept vorbind, aceste superstiții sunt un păcat pentru care omul trebuie să se pocăiască și pe care trebuie să-l mărturisească la spovedanie.

Frica Domnului este adevărata înțelepciune, se spune în Sfânta Scriptură (Iov 28, 28). Dacă în suflet nu este frică

de Dumnezeu, de regulă se află în el diverse frici nevrotice. Adevărul este înlocuit cu un surogat. Și mai mult. În Sfânta Scriptură citim: *în iubire nu este frică, ci dragostea desăvârșită alungă frica, pentru că frica are cu sine pedeapsa* (I In. 4, 18). Așadar, prezența fricii în sufletul omului arată lipsa ori insuficiența dragostei.

Sfinții Părinți arată că în spatele fricii se ascunde adesea slava deșartă. În acest plan este caracteristică frica înaintea unei apariții în public sau frica de comunicare, care este dictată de faptul că în adâncul sufletului omul se teme să nu pară mai puțin inteligent sau talentat decât i se pare lui că este de fapt. Și iată ce este remarcabil: când omul își dă seama de asta și se smerește, își îngăduie o greșală sau o scăpare, se gândește mai mult la ce va spune, nu la cum va spune, ca mai întâi de toate să placă lui Dumnezeu, situația se schimbă radical, în suflet apar pacea și liniștea.

La vremea mea m-am lovit de un curios caz clinic. Am consultat o familie în care mama și fiul sufereau de frici obsesive pentru sănătatea lor, inducându-și-le alternativ unul celuilalt.

În cursul discuției s-a lămurit că mama pacientului meu fusese tratată psihiatric vreme îndelungată pentru frici obsesive, iar el era un băiat foarte impresionabil și emotiv. La vârsta de 18 ani se ivise la el pentru prima dată frica obsesivă de apariția unei tumori maligne. Bolnavul își examina în mod constant corpul, studia literatura oncologică, era deprimat, apăsător. El a precizat că frica a apărut pe neașteptate, după ce mama sa îi povestise despre fosta sa boală.

Pe acest fond, la mamă au apărut din nou temeri pentru sănătatea ei. A hotărât că are „cancer la sânge“, întrucât se simțea moale, apatică. După consultul oncologic amândoi au fost declarați sănătoși și în scurt timp s-au însănătoșit de părăta „boală“, dar după aceea s-au mai îmbolnăvit de două ori de fobii. O dată boala a fost legată de infarctul bunicii, când ei au hotărât că sunt bolnavi de inimă; altă dată se temeau că vor muri într-un accident de automobil. La început frica apărea la unul, după aceea apărea și la celălalt.

Asemenea cazuri, când după apariția fricilor obsesive la unul dintre membrii familiei s-au îmbolnăvit și alții, sunt cunoscute. Astfel, S. N. Davi-

denkov a descris un bolnav ce suferă de un tic asociat cu teama de a nu se înroși sau transpira. Sora mamei acestuia era obsedată că transpiră prea mult, una dintre fiicele ei – de teama de a nu se înroși, iar sora bolnavului – de teama infarctului miocardic.

O familie pe care am avut ocazia să o consult era necredincioasă – iar când în suflet nu este credință, nu este frică de Dumnezeu, în el pot „înflori” alte frici: bolnăvicioase, prostesti, obsesive. Sufletul este prin firea sa creștin și poate că, trăind într-un mediu neduhovnicesc, se întristează în felul său și se „șochează” din orice.

Dacă e să vorbim despre fricile copiilor, în acest caz putem distinge chiar o anumită legitate sau anumite etape.

De la unu la trei ani copilul poate fi afectat de frică, neliniște marcată pe timpul despărțirii de oamenii apropiați și în primul rând de mamă. Frica poate să apară și la schimbarea bruscă a unui stereotip, a regimului zilei.

De la trei la cinci ani, când copiii au deja o anumită experiență de viață, se adaugă și fricile imaginare (personaje fabuloase, impresii care erup din subconștientul copilului în conștientul acestuia, istorii care pentru el sunt

stranii ș.a.). Iată încă un motiv pentru care sufletele și ochii copiilor trebuie apărați de orice lucru neevlavios, josnic. Este important ca sufletul copilului să fie hrănit cu harul lui Dumnezeu.

Caracteristică pentru copiii între cinci și șapte ani este frica de moarte (de moartea proprie, a părinților, a bunicilor). Sufletul copilului nu se împacă cu moartea, ce i se pare nefirească. Și iată ce este important aici: copiii credincioși din familii îmbisericite practic nu cunosc genul acesta de frică. Ei știu că moartea este pentru om începutul veșniciei.

Copiii nu trebuie în nici un caz închiși într-o cameră sau magazie întunecoasă, nici speriați cu „bau-bau“, sau cu: „o să te dăm la alți părinți“, sau cu: „o să trăiești pe stradă“ și altele de acest gen. În afară de frică, aceste metode pseudopedagogice nu aduc nici un rezultat.

Sfinții Părinți despre frică

Frica este lipsirea de nădejde tare (*Cuviosul Isaac Sirul*).

Însă frica, spun potrivnicii noștri, e tulburarea sufletului. Așa-i, însă nu

orice tulburare sufletească este frică. Frica înaintea dracilor se deosebește prin tulburarea sufletului, fiindcă dracii înșiși se află mereu în tulburare atât pe dinafară cât și pe dinăuntru – iar Dumnezeu, dimpotrivă, este lipsit de tulburare, drept care și frica insuflată de El nu aduce nici o rătăcire în suflet, nici o neorânduială, tulburare și zăpăceală (*Clement Alexandrinul*).

Frica pricinuiește mare vătămare, trupul slăbănogeste în urma căderii duhului și a lipirii de liniște și vine boala din senin (*Cuviosul Macarie de la Optina*).

Isteria

Termenul de „isterie“ provine dintr-un cuvânt grecesc care înseamnă „uter“. Pe vremea primelor descrieri ale acestei boli se considera că de isterie suferă doar femeile (mai târziu, s-a dovedit că și bărbații).

Primele relatări privitoare la isterie își au originea în antichitate. Despre ea au scris Hipocrate și Avicenna. În epoca modernă, isteria a fost studiată de savanți psihiatri cunoscuți, cum ar fi: Jacques Charcot, Pierre Janet. O

deosebită atenție a fost acordată isteriei de către psihanaliști. Totuși, abordarea isteriei în cercetarea științifică a fost mult timp unilaterală. Practic, nu se întâlneau nici un fel de comentarii duhovnicești-morale pe această temă.

Așadar, isteria. Starea aceasta psihiopatologică poate fi calificată ca „dare în spectacol”. La personalitățile de tip isteric nu este greu de observat instabilitatea emoțională, manifestată prin modificări bruște și puternice de dispoziție. Felul de a vorbi al acestor oameni este foarte caracteristic, precum și frecvențele exagerări ale unor fapte reale. Mimica lor este expresivă, uneori teatrală. În comportamentul lor se face simțită înclinația spre a poza, autoadmirarea. Istericul însetează de atenție față de persoana sa și suferă puternic când aceasta lipsește. Pentru isteric este caracteristică dorința de a părea „mai ceva” decât în realitate.

După părerea cunoscutului psihiatru rus, profesorul P. B. Gannuşkin, în comportamentul istericilor predomină întotdeauna lipsa naturaleții și falsitatea. „Fiecare faptă, fiecare gest, fiecare mișcare sunt calculate pentru a produce efect asupra privitorului. Istericii doresc întotdeauna să fie originali și

nu se dau în lături de la nici un mijloc pentru a atrage atenția asupra lor”.

„Istericul, ce receptează fin și acut unele lucruri, rămâne insensibil la altele”, scrie P. B. Gannuşkin. „Într-un caz sunt bun, în altul manifestă completă indiferență și egoism”.

Prof. G. E. Suhareva observa că personalitățile isterice au încă din copilărie dificultăți sub aspect educațional. Sunt foarte capricioși, neascultători, le place să joace roluri de comandă și manifestă agresivitate dacă aceasta nu le reușește. Se remarcă la ei instabilitatea dispoziției sufletești.

După ce încep să meargă la școală, acești copii se integrează greu în colectivitate, fiindcă nu știu să împace interesele proprii cu interesele celorlalți și tind întotdeauna să ocupe primul loc, netolerând ca în prezența lor să fie lăudat altcineva.

Când nivelul lor intelectual este bun, rezultatele școlare nu sunt rele, dar cunoștințele lor rămân superficiale, interesele instabile.

Irascibilitatea ridicată, înclinarea spre minciună îi fac pe adolescenții isterici mai dificil de educat. Totuși, dacă se reușește să li se găsească o

ocupație potrivită cu interesele lor starea li se ameliorează semnificativ.

Labilitatea crescută, dorința constantă de a „ieși în față“, de a părea mai buni sunt, de fapt, lipsa de corespondență între dorință și realitate: toate acestea sunt sursa trăirilor conflictuale. Adeseori copiii isterici răspund la orice nereușită suferită în viață prin reacții inadecvate, în al căror tablou se remarcă semnele caracteristice ale isteriei.

Voi da un exemplu. Copilul cere o bomboană (sau jucărie etc.), iar mama îl refuză. Atunci copilul se aruncă pe podea, țipă, se zvârcolește și continuă să cerșească dulciuri. Deseori mama, speriată, îi dă copilului care urlă o mână de bomboane, doar să se liniștească: „Orice, numai să nu plângă“. Iar micuțul, mulțumit, molfăie bomboanele și uită imediat de „jalea sa neconsolată“. Ce înseamnă asta? O reacție isterică tipică. Deocamdată copilărească, destul de grosieră, pe față. Dar ce semnificație are comportamentul mamei? Satisfăcând dorința copilășului, a întărit în el acest tip de reacție – și putem să nu ne îndoim de faptul că micuțul va mai aplica, și încă nu o dată, modelul de reacție, fiindcă

i-a adus ceea ce a dorit, a dat „rezultatul necesar“.

Noi, părinții, adeseori întărim fără să vrem în copii comportamentul demonstrativ, laudându-l pe copil și îngăduindu-i să se amestece în convorbirile celor mari și să îi întrerupă. Copilul realizează slăbiciunea noastră și în curând începe să facă totul în mod demonstrativ: să citească versuri, să danseze, să cânte. De regulă, adulții se înduioșează, se topesc, îl laudă, îl sărută pe copil și nu se gândesc deloc la faptul că purtarea micuțului este în mod evident demonstrativă. Problema devine din ce în ce mai profundă și în urma faptului că familiile contemporane au un singur copil, maxim doi, și aceștia devin pentru părinți „buricul pământului“.

În trecut, în familia patriarhală rusă, care de regulă avea numeroși copii, nimeni nu cuteza la masă să-și vâre lingura în oala cu ciorbă înaintea tatălui. Acum situația este alta. Câteodată întreaga familie se învâрте cu linguri, furculițe, tigăi prin fața „puișorului“, dorind să îl hrănească cât mai gustos și cât mai din belșug, să îi facă plăcere – iar după aceea ne mirăm de egoismul, de trufia nemăsurată a

„puiului căruia i-au crescut aripile“. Viața ne oferă numeroase exemple asemănătoare celui pe care l-am dat. Ele sunt pur și simplu nenumărate. La drept vorbind, toată structura modului de viață al omului contemporan, de la grădiniță până la pensie, îl învață pe om să fie isteric. Bineînțeles, fiecare receptează diferit aceste „lecții“. Totul depinde de educația și de concepția despre lume a omului. Precum s-a spus deja, caracteristica fundamentală a personalităților isterice constă în tendința constantă de a atrage asupra lor atenția celor din jur. În acțiunile lor se vede un teatralism accentuat, o lipsă de naturalețe, o nesinceritate marcată. Pentru a capta atenția generală, ei nu disprețuiesc nici un fel de mijloace, recurg la orice viclenie, uneori chiar la minciună evidentă și la escrocherie sentimentală.

Manifestările pregnante ale caracteristicilor personalității isterice sunt imaturitatea psihică, infantilismul, ce se exprimă prin instabilitatea intereselor și atașamentelor, în schimbarea cu ușurință a dispoziției sufletești. Personalitățile isterice se dezamăgesc repede de prieteni și îi schimbă cu ușurință, în ciuda faptului că la înce-

put prietenia li se părea veșnică. De la dragoste la ură nu este la isterici decât un pas.

Literatura artistică descrie în culori vii personalități isterice. Modelul clasic de isteric poate fi considerat gogolianul Hlestakov.

Între oamenii isterici sunt deseori distinși în calitate de variantă așa-numiții **pseudologi**. În comportamentul acestora, alături de caracterul demonstrativ, este prezent un joc furtunos al imaginației însoțit de tendința spre a fantaza – iar în fantezii subiectul este de obicei subiectul însuși.

În unele clasificări psihiatrice este distins, de asemenea, grupul **personalităților narcisiste**. Semnul fundamental al personalităților narcisiste este reprezentat, după cum arată profesorul Iu. A. Aleksandrovski, încrederea apărută din adolescență în propria însemnătate, în propriile talente, în aspectul neobișnuit de atrăgător, care ar trebui să stârnească admirația generală. „Nevoia de admirație, năzuința de a se vedea înconjuțați de adoratori îl apropie neîndoielnic pe acest tip de cel isteric, la fel ca incapacitatea acestor subiecți de compătimire, de empatie față de ceilalți.

Aceste personalități sunt înclinate spre fantezii ale căror teme sunt legate de succesele lor, de obținerea unei puteri nemărginite, de bogăție. Le place să vorbească despre prietenii lor celebri – artiști, politicieni, puternicii acestei lumi, despre legăturile lor cu societăți secrete sau instituții de importanță excepțională. Aceste relatări sunt bazate fie pe relații superficiale, de „bună ziua”, fie (mai des) sunt rod al imaginației înfierbântate. Comunicând aceste informații, personalitățile narcisiste nu numai că așteaptă o deosebită admirație din partea celor din jur, ci și cer de la ei fără motiv ca aceștia să li se supună ca unei persoane superioare care o înconjoară”, scrie același autor.

Istericii sunt deseori vicleni, abili. Printre ei sunt numeroși afaceriști. Nu rareori posedă o fină intuiție.

Mulți fondatori de secte, ca de exemplu Mary Baker Eddy (doctrina „Christian Science”), aveau în mod indiscutabil o structură isterică a caracterului. Același lucru se poate spune și despre o serie de alte „personalități harismatice”. Se știe, de exemplu, că viitoarea întemeietoare a mișcării teosofice, Elena Blavatskaia, se distingea

încă din fragedă copilărie printr-o uimitoare înclinare spre minciună și fantezii aprinse, despre care scriu rudele ei apropiate.

Mecanismul „satisfacției condiționate” date de simptomul dureros este specific pentru isterie. El reprezintă un criteriu pentru delimitarea isteriei de diverse manifestări neisterice. Plăcute și dorite pentru isteric pot fi diferite manifestări dureroase care făgăduiesc profit sau scutesc de unele neplăceri.

Istericul are nevoie de spectatori – de exemplu, dacă Robinson Crusoe ar fi fost isteric, manifestările respective nu s-ar fi dezvoltat la el, fiindcă n-ar fi avut cine să-l privească. El e ușor influențabil, dar această influențabilitate e totuși foarte selectivă. În sufletul istericului intră, de regulă, ceea ce e avantajos pentru el.

Manifestările clinice ale isteriei sunt extrem de diverse. Pot avea loc convulsii isterice, paralizii. Se observă hiperkinezii isterice, manifestate prin tremur al întregului corp sau al unora dintre părțile lui. Se întâlnesc tulburări de sensibilitate (diverse dureri, junghiuri, amorțiri etc.). Am avut prilejul să observ surdomutitate și orbire isterică. În trecut, la isterici se observa

aşa-numitul „arc isteric”¹. În prezent mulţi psihiatri arată că reacţiile isterice sunt descoperite din ce în ce mai des în forme mai subtile.

Jacques Charcot numea isteria „marea simulantă”, deşi nu se poate spune că isteria şi simularea sunt concep- te identice. Istericul suferă cu adevă- rat, dar suferinţa lui este produsă de dorinţa „satisfacţiei condiţionate”; simu- lantul pur şi simplu face pe bolnavul.

Diapazonul comportamentului iste- ric este foarte cuprinzător şi proteic. Isterici pot fi tineri cu cercel în nas şi părul verde-roşu-albastru, pot fi şi po- liticieni pentru care autoadmirarea es- te mai importantă decât orice.

Comportamentul isteric se întâlneş- te, din păcate, şi în mediul ortodox. Am avut prilejul să văd „măicuţe” (aşa îşi spuneau ele) care, prin entuzias- mele lor, prefăceau într-o clipă un preot tânăr în „făcător de minuni” şi „străvăzător”. Istericul pune imediat „diagnostice” duhovniceşti, împarte bisericile şi preoţii în „cu har” şi „fără har”. În cazul dat criteriul este, bine- înţeles, propriul „simţ lăuntric”. Uneori

¹ Pseudoconvulsiile isterice îl fac pe bol- nav să ia forma unui arc (n. tr.).

se creează impresia că un asemenea om este de-a dreptul însetat de fapte „fierbinți”, de informație senzațională sau chiar de zvonuri senzaționale, și atunci se simte în mediul său. Pentru isteric sunt importante nu faptele, ci propria sa interpretare.

Istericul poate ieși în evidență nu numai prin înfățișarea extravagantă, prin mimica teatrală sau particularitățile de vorbire. El poate avea și un exterior banal, dar conversația lui va abunda în citate, va avea aparență „științifică”. În fine, el poate pur și simplu să păstreze întotdeauna o tăcere misterioasă. Și totuși, acestea toate sunt teatru. În tot comportamentul lui se fac simțite falsitatea și nefirescul.

Sentimentele istericului, cu toată căldura și blândețea lor aparentă, sunt întotdeauna amestecate cu o anumită răceală. Propria persoană, iată principalul pentru un asemenea om!

În psihiatria clinică se face distincție între nevroza isterică și psihopatia isterică. Aceste stări se deosebesc între ele prin profunzimea, exprimarea și proveniența fenomenelor isterice. Pentru nevroza isterică e mai caracteristică somatizarea conflictului, adică manifestarea isteriei sub forma unor diver-

se indispoziții și senzații fizice. De pildă, foarte des apare „nodul” isteric în gât. Amintiți-vă pasajele din literatura artistică unde tinerele domnișoare, emoționându-se, leșinau.

Psihopatia de tip corespunzător se caracterizează prin tulburări comportamentale, prin scăderea nivelului social-etic.

Repet încă o dată că pentru ca isteria să se manifeste complet sunt necesare două condiții: profitul și spectatorul. Nimic nu îl rănește pe isteric atât de tare ca lipsa atenției față de persoana sa. În atare caz viața pălește în ochii lui, pierzându-și atractivitatea.

Non-cultura contemporană este o apoteoză isterică *sui generis*. Este suficient, de exemplu, să privim la majoritatea muzicienilor rock, să ascultăm „creațiile” lor, ca să ni se facă pur și simplu rău. Exaltarea și teatralismul extrem sunt la fel de firești pentru ei ca respirația. Năzuința de a atrage privirile celor din jur se vede literalmente în orice: în îmbrăcăminte, în atitudine, în convorbire.

La Preasfințitul Varnava (Beliaev) se află expresia „a minți cu viața”. Și istericul, în manifestările sale extreme, minte cu întreaga sa viață.

Multe persoane isterice sunt „senatori de drept” la manifestații, demonstrații, mitinguri. Pentru ei nu este deosebit de important ce sau pe cine apără, pentru ale cui drepturi se ridică. Îi atrage posibilitatea în sine de a fi în atenția lumii.

În ultimul deceniu, o dată cu venirea democrației, pe valul crizei valorilor morale care a rezultat din lipsa de duhovnicie ce a domnit în societate în ultimii șaptezeci și ceva de ani, atacă pe front larg sufletele omenеști tot felul de magicieni, vrăjitori, vraci, persoane cu „capacități extrasenzoriale”, aducând atâtea nenorociri oamenilor ce li se adresează. Fără a intra în amănuntele descrierii acestei ciume oculte, voi spune doar că, prin structura personalității lor, majoritatea covârșitoare a acestor „vindecători” sunt isterici însetați de slavă și de recunoaștere obștească. Desigur, printre ei sunt și slujitori conștienți ai răului, aflați pe diverse trepte de inițiere. Sunt însă și destui escroci, care habar nu au de ocultism, ci pur și simplu jecmănesc concetățenii ignoranți duhovnicește, „săltând” din buzunarele lor nu puțini bani. Incontestabil, faptul că nu sunt legați în mod conștient cu ocultismul

nu îi scutește de responsabilitate pe cei ce recurg la un asemenea „ajutor“, fie și cerându-l de la un escroc. Acesta este un păcat greu.

Dorința de a fi în văzul lumii, în centrul atenției este legată de patima curviei. Istericul, mai ales în tinerețe, este întotdeauna îndrăgostit, petrece în „oceanul“ fanteziilor erotice. Femeile isterice nu se pot abține decât puțină vreme de la flirt, de la cochetărie. Nu rareori istericii, mai ales psihopații, sunt înrobiți complet de patima curviei și duc un mod corespunzător de viață.

Protoiereul Boris Niciporov, protoiereu ortodox, scrie pe drept cuvânt: „Idealurile pe care le cultivă conștiința socială astăzi sunt următoarele. Primul ideal al societății de consum este fata ca fotomodel. Sunt necesare o înfățișare plăcută, dinți albi, șarm ș.a.m.d. În general, punctul de plecare pentru orice nu este inima sau mintea, ci coapsa. Totul trebuie să fie de la coapsă și nu mai sus de coapsă: și gândurile, și dorințele, și simțămintele.

Al doilea ideal ce cucerește astăzi o uriașă popularitate, în ciuda evidentei sale imoralități, este fata ca și curvă. Însăși denumirea este din ce în ce mai blamată în societate. Despre tragicele

urmări ale acestui stil de viață nu cred că este cazul să vorbesc... Și mai întâi de toate, este pierderea acelei temelii dintâi, a acelui lucru de primă însemnătate pentru care fata se ivește pe lumea lui Dumnezeu...

Totuși, părându-ne rău de aceste fete și femei, nu putem să nu blamăm cauzele care duc la aceste anomalii. În primul rând, este implicată aici propaganda pe scară largă a pornografiei și violenței, desfrâului și curviei, pe care o duc astăzi mijloacele de informare în masă.

Temelie și ideal moral pozitiv pentru fata rusă trebuie să fie idealul *femeii cu bună rânduială și mamei grijulii*.

În vremea de astăzi mulți părinți, mai ales ortodocși, sunt neliniștiți de introducerea în școli a programelor de educație sexuală. Pretutindeni sunt răspândite jurnale, cărți ilustrate pe această temă. De pe ecranele televizoarelor se revarsă în sufletele copiilor tot soiul de netrebnicii. Se creează impresia că înainte în Rusia nu se nășteau copii. Sunt profund convinși că toată această problemă artificială este o viclenie demonică. Cineva a hotărât: copiii trebuie familiarizați cu orice preț, cât se poate de timpuriu, cu fiziologia

relațiilor sexuale. Nu se pune problema ca din băiat să crească un tată, soț, ocrotitor de nădejde, iar din fată o mamă grijulie și o soție credincioasă. Oare domnișoarele de condiție nobilă sau fetele de la țară studiau fiziologia cu pricina? Iar familiile erau de regulă solide, cu mulți copii. În trecut această temă a fost întotdeauna acoperită cu vâlul castității sau, dacă vreți, al trecerii anumitor lucruri sub tăcere.

Oponenții ne acuză că avem idei perimate. Idei perimate au ei, întorcându-și privirile spre Sodoma și Gomora. Comanditarii acestui proiect au un alt scop: să pervertească tineretul și să micșoreze natalitatea.

Doctorul V.K. Neviarovici arată în mod corect că „începând cu sfârșitul secolului al XIX-lea savanții de orientare atee s-au străduit să demonstreze că nu există îndrăcire, ci este vorba doar de manifestări ale isteriei. O astfel de părere avea, din păcate, și V.M. Bechterew (1857-1927), important savant rus, care s-a ocupat cu psihiatria, neurologia, psihologia. Oricum, el și-a edificat cercetările pomind de la poziții strict materialiste, ceea ce nu putea să nu se reflecte asupra cercetărilor lui științifice. Astfel, într-una din lucrările

sale el chiar se străduiește să demonstreze (o, groază!) că toate minunile săvârșite de către Mântuitorul și relatate în Evanghelie – este vorba de vindecări și învieri din morți – se explică prin suferințe de natură isterică ale oamenilor care au crezut în Hristos.

Din păcate, și în zilele noastre medicina oficială, spre bucuria întregii lumi demonice, nu face diferență între bolile sufletești și cele duhovnicești și se străduiește să-i vindece pe mulți îndrăciți ba cu insulină, ba prin hipnoză, ba cu preparate chimice, iar în ultima vreme chiar și cu metode oculte (meditație transcendențială ș.a.).“

Același autor scrie că „isteria și îndrăcirea nu sunt unul și același lucru; totuși, isteria pregătește cum nu se poate mai bine sufletul pentru îndrăcire, fiindcă diavolul este *tatăl minciunii*, iar istericii sunt cu toții mincinoși; diavolul, după cuvintele Sfinților Părinți, este *actor* și *maimuță*, iar pentru isterie sunt caracteristice imitația, actoria și imaginația artistică morbidă. Căderea diavolului a avut loc din pricina slavei deșarte și a trufiei – și aici asemănarea este evidentă...”

Despre această boală sufletească părintele Aleksandr Elceaninov scrie: „Iste-

ria este descompunere a personalității și ea eliberează cantități de energie uriașe, pierzătoare prin puterea lor distructivă, la fel ca în fisiunea nucleară“.

Trufia și slava deșartă, minciuna și fățărnicia: iată natura duhovnicească a isteriei.

Și totuși, ce este isteria: păcat sau boală? Mi se pare că isteria este o așezare (dispoziție) păcătoasă a sufletului, ce nu rareori duce și la boală.

Cu ce scop scriu aceste rânduri? Ca să „îl știm la față pe vrăjmaș“, cum se spune, și să ne luptăm cu el, smulgând neghinele isteriei din sufletul nostru, și, totodată, ca să vedem mai bine această boală păcătoasă și realitatea care ne înconjoară.

Cum să reacționăm la comportamentul isteric (în caz că este necesar să reacționăm)? În primul rând, nu trebuie să intri în jocul istericului. Păstrați-vă demnitatea și calmul, iar dacă este necesar, trebuie să arătați asprime chibzuită. Încă o dată amintesc că fără spectator criza de isterie încetează. Ca atare, mama pe care o dădeam de exemplu mai sus n-ar fi trebuit să dea atenție „convulsiilor“ băiețelului nestăpânit, ci să continue calmă să-și vadă de treburile sale.

Lupta cu slava deșartă

Adevărata virtute nu are laudă de la oameni și nu se îndulcește de cinstirea omenească – această maică a relelor (*Cuviosul Nil Sinaitul*).

Tuturor dă-le cinste pentru Domnul, fără a cere cinste pentru tine, și vei afla har de la Domnul (*Cuviosul Efrem Sirul*).

Slava deșartă se altoiește foarte lesne pe înzestrările firești și prin ele nu rareori surpă întru pierzare pe nefericiții săi robi (*Cuviosul Ioan Scărarul*).

Lupta cu trufia

Ca doctorie împotriva trufiei, citește mai des următoarele locuri din Scriptură și altele asemănătoare, care sunt îndreptate împotriva ei.

Când veți face toate cele poruncite vouă, să ziceți: slugi netrebnice suntem, ceea ce eram datori să facem am făcut (Lc. 17, 11).

Ceea ce la oameni este înalt, urâciune este înaintea lui Dumnezeu (Lc. 16, 15).

Învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima, și veți afla odihnă sufletelor voastre, zice Domnul (Mt. 11, 29).

Întru smerenia noastră ne-a izbăvit pe noi Domnul, și ne-a izbăvit pe noi de vrăjmașii noștri (Ps. 135, 23-24).

Smeritu-m-am și m-am izbăvit (Ps. 114, 6).

Toată inima semeață este urâciune înaintea Domnului (Ps. 16, 5) (Cuviosul Efrem Sirul).

N-ai nici un lucru bun pe care să nu-l fi primit de la Dumnezeu. Așadar, pentru ce te semețești cu bunul străin ca și cum ar fi al tău? Pentru ce te lauzi cu ceea ce ți-a dat harul lui Dumnezeu ca și cum ar fi propria ta agonisită?

Rugăciunea celui smerit pleacă pe Domnul, iar rugăciunea celui mândru îl jignește (*Cuviosul Nil Sinaitul*).

Trufia este cea mai de pe urmă sărăcie a sufletului, care își închipuie despre sine că e bogată și, aflându-se în întuneric, crede că este în lumină.

Cel trufaș este asemenea mărului putred pe dinăuntru, iar pe dinafară strălucind de frumusețe (*Cuviosul Ioan Scărarul*).

Lupta cu patima curviei

Înfrânarea naște întreaga înțelepciune, iar îmbuibarea pântecelui este maica poftelor curvești (*Cuviosul Nil Sinaitul*).

Oricine iubește curăția și înfrânarea se face biserică a lui Dumnezeu. Cine *va strica biserica lui Dumnezeu, îl va strica Dumnezeu pe el* (1 Cor. 3, 17), spune Dumnezeiasca Scriptură.

Despre cunoașterea de sine

Cine s-a învrednicit a se vedea pe sine însuși este mai bun decât cel ce s-a învrednicit a vedea îngeri (*Cuviosul Isaac Sirul*).

Cunoaște-te pe tine însuți, că ești muritor și stricăcios (*Cuviosul Varsanufie cel Mare*).

Cel mai bine se cunoaște pe sine cel ce se crede un nimic (*Sfântul Ioan Gură de Aur*).

A te păzi pe tine însuți, a lua aminte la tine însuși și a avea dreaptă socotință:

iată trei virtuți care arată calea (*Cuviosul Avvă Pimen*).

Fără cea mai mare luare-aminte la sine este cu neputință a spori în vreo virtute (*Sfântul Ignatie Briancianinov*).

Pune semn și intră neîncetat în tine însuși, și vezi ce patimi, după a ta băgare de seamă, au slăbit înaintea ta, care au fost nimicite și te-au părăsit cu desăvârșire, care au început să tacă în urma însănătoșirii sufletului tău, nu doar a depărtării a ceea ce le stârnea, și pe care te-ai deprins să le birui cu înțelegerea ta, iar nu doar cu lipsirea de pricinile patimii (*Cuviosul Serafim de Sarov*).

Trebuie să știi să fac deosebire între mine însumi și vrăjmașul care se ascunde în mine (*Sfântul Teofan Zăvorâtul*).

Nu rareori sunt distinse încă două forme de nevroză. Este vorba de **nevroza ipohondrică** și **nevroza depresivă**. Ipohondru poate fi numit omul care întotdeauna supraapreciază gravitatea bolii sale, afecțiunii sale. Un astfel de om ia aminte la ficcare oftat al său, la felul în care îi funcționează inima și celelalte organe interne. Orice

junghiuri, înțepături pe care le simte îl tulbură într-o măsură mai însemnată decât întreaga lume înconjurătoare. Omul ipohondru este ocupat numai de sine însuși, gândurile sale sunt întoarse numai și numai spre sănătatea sa. Uneori medicii nu mai știu ce este de făcut cu asemenea pacienți, care asaltează neconținut policlinicile, cerând să li se facă tot felul de analize. Se poate spune cert că, în spațele „fațadei“ unui asemenea comportament, se ascunde iubirea de sine, exprimată prin egoism.

Următorul capitol îl vom consacra depresiei.

DEPRESIA

Depresia (de la cuvântul latinesc *depressio*, care înseamnă „apăsare“) este dispoziția sufletească apăsată, împovărată, însoțită de oboseală, astenie, apreciere descurajat-pesimistă a evenimentelor.

Această suferință e cunoscută omenirii din timpuri imemorabile, de când a avut loc căderea omului.

Depresia este cel mai răspândit sindrom între bolile sufletești. Până la 7-8% din populația adultă a planetei suferă de tulburări depresive. În particular, în anul 1983, în lume erau înregistrați mai mult de 100.000.000 de bolnavi de depresie. Actualmente numărul lor a crescut considerabil. De exemplu, în structura bolilor psihiice ale vârstei mijlocii un procent de 40-60% îl deține depresia. Circa 75% dintre oamenii care suferă de depresie s-au gândit măcar o dată la sinucidere, iar 10-15% dintre aceștia au și săvârșit-o. Ca atare, anevoie poate fi su-

praestimată toată însemnătatea și complexitatea temei date.

Depresia a „întinerit“. Victime ale ei devin nu numai oamenii aflați la vârsta a treia sau la cea „balzaciană“, ci și tinerii și chiar copiii. Între psihiatri se vorbește din ce în ce mai mult despre depresia infantilă, particularitățile producerii ei și tabloului ei clinic.

Diagnosticul de „depresie“ este pus atât de des, încât a devenit un lucru obișnuit.

O vreme destul de îndelungată m-am ocupat cu reabilitarea persoanelor care au avut de suferit din partea sectelor totalitare și ocultismului. Între cele mai frecvente complicații psihice apărute la ei se numărau: depresia, fobiile de toate felurile, anxietatea.

Tulburările depresive sunt „tovarăși credincioși“ ai celor împătimiți de băutură și de narcotice.

Certurile, divorțurile, conflictele, bolile ș.a.m.d. sunt o zilnică „încărcătură“ depresivă, cu care eu, ca medic psihoterapeut, mă întâlnesc practic de multe ori pe zi.

Mulți oameni au întotdeauna cu ei tablete sedative pentru cazuri de stres, de șoc psihic.

Descurajarea, lipsa de bucurie, spleen-ul, melancolia sunt, din păcate, atât de proprii contemporanilor noștri... În ziua de astăzi, mulți consideră că depresia este o boală a civilizației, care cere omului lucruri peste puterile lui și îl supraîncarcă psihoemoțional. Fără îndoială că în mare parte acest punct de vedere este îndreptățit. Există chiar o specie de tulburare depresivă, numită depresie de epuizare.

În literatura de specialitate se vorbește tot mai des de depresia existențială sau noogenă, adică despre o specie de tulburare depresivă legată de pierderea sau lipsa sensului vieții.

Câteodată pare că însăși vremea „s-a dezvățat să zâmbească” (amintiți-vă de iernile noastre cenușii, mohorâte).

Să vorbim puțin despre particularitățile clinice ale depresiei. Depresia este un sindrom (sumă de manifestări morbide) care se întâlnește în numeroase boli psihice și în unele boli somatice (trupești). În ultimul caz, depresia reprezintă destul de des o reacție psihologică a personalității față de amenințarea la adresa sănătății sau vieții. S-a stabilit, de pildă, că și după 6-12 luni de la apariția unui infarct la 90% dintre pacienți se descoperă de-

presie. Cauzele persistenței ei sunt legate, după cum au arătat observațiile, de pierderea sensului vieții, de prăbușirea speranțelor.

Se face distincție între episodul depresiv, reacția depresivă, starea depresivă și depresia cronică.

Într-o anumită vreme psihiatrii descriau așa-numita triadă depresivă:

1. dispoziția abătută, tristă;
2. încetinirea gândirii;
3. mișcări lente.

Printre celelalte manifestări ale depresiei sunt enumerate:

1. tulburări ale somnului;
2. capacitate scăzută de concentrare și atenție;
3. apetit scăzut;
4. ștergerea reacțiilor emoționale;
5. lipsa interesului față de cursul evenimentelor din viață;
6. nehotărâre chinuitoare;
7. complex de inferioritate;
8. idei sau acțiuni suicidale (gânduri de sinucidere).

Dacă ar fi să sistematizăm tulburările depresive, pot fi distinse depresii:

1. nevrotice, care apar, ca să zicem așa, „pe fond nervos“ ca rezultat al unor șocuri nervoase exterioare și interioare (sufletești) la un om potențial sănă-

tos din punct de vedere psihic. Majoritatea cercetătorilor subliniază rolul particularităților fiecărei personalități în formarea depresiei nevrotice;

2. somatogene, ce reprezintă tulburări psihice rezultate în urma unor boli somatice;

3. endogene, condiționate de factori constituționali. Depresii *sui generis* sunt întâlnite în clinica schizofreniei, a psihozei maniaco-depresive, în psihozele involutive (de vârstă). Genul acesta de depresii nu este legat de factori situaționali și de împrejurările de viață, ci se dezvoltă „de la sine”. În depresia endogenă, în particular, se observă: dezorganizarea crasă a personalității cu desprindere de lumea reală; înclinație ereditară spre depresie; caracter ciclic; acutizări sezoniere (primăvara și toamna aduc înrăutățiri), stare psihică mai proastă la orele dimineții; tendință la cronicizare;

4. mascate, manifestate prin diverse suferințe somatice (dureri de inimă sau de stomac, dureri de cap ș.a.). În cazul dat, nu depresia este însoțită de suferința trupească, ci suferința trupească este însoțită de manifestarea depresiei. Voi da un exemplu. „Domnule doctor! Nici nu știu cum să înșir suferințele mele, însă îmi este foarte

greu. S-au împlinit trei ani de când sunt foarte bolnavă. Mă chinuie dureri ca o gheară în inimă, greață, palpitații, amețeli. Am fost la o mulțime de doctori: la internist, la chirurg, la neurolog... Nimeni n-a putut să mă ajute, iar de lucrat lucrez din ce în ce mai greu. Singurul lucru care mă mai ține este înțelegerea soțului și ajutorul lui, fiindcă în casă nu pot să fac nimic. Mai am și alte suferințe: boală ulceroasă, hiperaciditate urinară, osteocondroză. Domnule doctor, vă rog, dacă puteți, ajutați-mă..." Cu o asemenea scrisoare dinainte pregătită a venit la consultație o tânără femeie cu o figură istovită. S-a dovedit că ulcerul ei duodenal era de mult cicatrizat și interniștii nu văd nici un motiv de neliniște. Hiperaciditatea urinară era nesemnificativă. Tratamentul osteocondrozei i-a adus pacientei doar o ameliorare nesemnificativă. Nici unul dintre medicii care o consultaseră nu se grăbise să recunoască suferința ei ca fiind de domeniul său, ci practic toți îi recomandaseră să se adreseze neurologului sau psihiatrului. După ce am citit scrisoarea și am stat de vorbă temeinic cu pacienta, nu mi-a rămas nici o îndoială în privința faptului că femeia era într-adevăr bolnavă. Boa-

la ei nu era deloc un miraj, dar după toate indiciile ea nu suferea deloc de o boală trupească, ci de una sufletească, deși, bineînțeles, ea nu se considera nesănătoasă psihic. Dacă bolile somatice ale pacientei s-au dovedit în cazul dat iluzorii, cea care o făcea să se adreseze cu încăpățânare la mai toți medicii policlinicii era pe deplin reală și palpabilă. S-a dovedit că boala femeii nu era altceva decât o depresie mascată.

Denumirea bolii este grăitoare în privința faptului că depresia, a cărei prezență pacienta nici nu o bănuise în toți acei ani, se ascundea în spatele unor boli trupești inexistente, imitându-le simptomele, deghizându-se în haine străine.

„Măștile“ depresiei sunt extrem de diverse și răspândirea depresiei mascate este mare. Această maladie se întâlnește la 10-30% dintre pacienții care se prezintă la consult în rețeaua de medicină generală a policlinicilor noastre. De regulă, este afectat intervalul de vârstă cu cea mai mare capacitate de muncă – între 21 și 40 de ani – și cu contingentul bolnavilor „neînțeleși“ se pot întâlni medici de cele mai diverse specialități.

Dacă ar fi să vorbim despre tratamentul depresiei, devine lesne de înțeles faptul că depresia nevrotică este o problemă de personalitate și acest tip de depresie se tratează cu precădere prin metode duhovnicești și psihologice. Pentru ortodox aceasta este o luptă cu patimile, o mergere către Hristos pe calea răbdării, smereniei, nerăutății, dragostei.

Pe lângă aceasta sunt, firește, importante: odihna de scurtă durată, activitatea fizică, comunicarea inteligentă și ziditoare. Nu este de prisos un curs de terapie pentru fortificarea generală; se indică aerul curat, somnul suficient.

Depresia endogenă nu poate fi, de regulă, vindecată fără prescrierea medicamentelor indispensabile de către medicul psihiatru. Într-o serie de cazuri este nevoie de spitalizare și terapie intensivă în condiții spitalicești. Aici încercarea de limitare la povețe, la îndemnuri este practic lipsită de rezultat. Aprecierea unei depresii de această natură drept patimă păcătoasă este incorectă. Este vorba aici de o stare morbidă, psihopatologică.

Depresiile mascate și somatogene cer, de asemenea, tratament medicamentos.

Depresia nevrotică

O parte însemnată a stărilor depressive sunt urmare a modului păcătos de viață, urmare a lucrării pierzătoare a păcatului asupra sufletului omenesc. În primul rând, această afirmație privește depresiile nevrotice, care, după cum se va arăta mai jos, sunt înrudite cu patimile păcătoase ale întristării și trândăviei.

În *Bazele concepției sociale a Bisericii Ortodoxe Ruse*, adoptate la Sinodul Arhieresc Jubiliar ce s-a ținut la Moscova între 13 și 16 august 2000, se spune printre altele: „*Biserica privește bolile psihice ca pe una dintre manifestările vătămării generale a firii omenești de către păcat. Făcând deosebire în structura personalității între nivelurile duhovnicesc, sufletesc și trupesc ale organizării acesteia, Sfinții Părinți distingeau bolile dezvoltate „din fire” de cele provocate de lucrarea demonică sau de patimile care l-au înrobit pe om*”.

Depresia nevrotică este la baza sa duhovnicească o stare psihopatologică dezvoltată în urma „patimilor” trândăviei și întristării „care l-au înrobit pe om”. Iar orice patimă este ațâțată și

mai tare de către demoni, care își află adăpost în sânul ei.

Știința cunoaște multe despre apariția tulburărilor depresive, dar între savanți nu sunt acceptate discuțiile despre păcat, în timp ce tocmai acesta este cauza multor forme de depresie, lucru despre care dau mărturie Sfinții Părinți și întreaga experiență ascetică a Ortodoxiei.

Cu mult înainte de observațiile științifice psihiatrice privitoare la proveniența depresiei nevrotice, Sfinții Părinți au descris foarte exact și corect această boală sufletească, definind-o prin patimile păcătoase ale **trândăviei** și **întristării**. Așa încât în acest caz diagnosticului medical îi corespunde un „diagnostic” duhovnicesc.

Depresia este un semnal *sui generis* al sufletului despre disfuncția, despre starea lui nenorocită – dar nu un plâns pentru păcate, ci chin al sufletului nepocăit, căruia demonii îi șoptesc: „Totul stă prost, n-ai ce să nădăjduiești...”

Nevroza depresivă începe de cele mai multe ori din pricina problemelor de viață. Omul devine prost dispus, nimic nu îl mai bucură, totul îl scoate din sărite, cade în deznădejde, tânjă-lă, întristare, tot ce îl înconjoară i se

înfățișează într-o lumină întunecată. Stări asemănătoare apar foarte des în urma faptului că „viața n-a mers cum aș fi vrut”; nu s-a împlinit lucrul dorit, a avut loc nu știu ce conflict, a fost înghițită nu știu ce jignire.

Nu orice întristare este însă păcătoasă. În zilele de amărăciune și în clipele de întristare omul devine nepăsător față de multe mișcări pătimase ale sufletului său. Ambiția, banii, plăcerile trupesti – toate acestea trec în asemenea perioade ale vieții pe planul doi. În fericire, omul își uită de sine repede; în nefericire, vrând-nevrând își întoarce gândurile asupra propriului suflet, își conștientizează mai profund și mai bine păcătoșenia.

Dacă aceasta nu se întâmplă însă, dacă întristarea este „de dragul întristării”, iar pocăința este substituită de autoconsumarea nevrotică, trăire care afară de distrugere nu aduce nimic sufletului, este evident că a avut loc o „mistificare” a întristării. O asemenea întristare este patimă păcătoasă.

Firește, nici minciuna, nici cleветirile josnice, nici jignirile nu aduc bucurie sufletului – dar dacă omul, și cu atât mai mult creștinul, este cu desăvârșire zdrobit de ele și petrece vreme

îndelungată într-o dispoziție tristă sau, mai mult, într-o stare de disperare, de pierdere deplină a stăpânirii de sine, a nădejzii în milostivirea lui Dumnezeu și a credinței în sfințenia purtării Lui de grijă pentru om, aceasta nu este nicidecum o stare sufletească vrednică de un creștin, ci este deja păcat. Într-un atare caz vicleanul atât așteaptă: ca omul să calce greșit și să se arunce în prăpastia trăirilor apăsătoare și a mâhnirii.

Întristarea este întotdeauna părere de rău (pentru ceva pierdut, neîmplinit ș.a.m.d.), iar trândăviei îi premerg întotdeauna lenevia, nelucrarea, iubirea exagerată a confortului, iubirea de sine.

Sfântul Ignatie (Briancianinov) definește patimile păcătoase ale trândăviei și întristării în următorul fel:

Întristarea este amărăciunea, tânjula, tăierea nădejzii în Dumnezeu, îndoirea de făgăduințele lui Dumnezeu, neaducerea de mulțumită lui Dumnezeu pentru tot ce se întâmplă, puținătatea de suflet, nerăbdarea, nemustrarea de sine, supărarea pe aproapele, cârtirea, lepădarea de crucea proprie, încercarea de a te pogori de pe ea.

Trândăvia este lenevire față de tot lucrul bun și mai ales față de rugă-

ciune. Părăsirea pravilei de biserică și de chilie. Nepăsarea. Necucernicia. Nelucrarea. Odihnirea prisositoare prin somn, zacere și răsfăț de tot felul. Mutarea din loc în loc. Grăirea în deșert. Glumele. Purtarea profanatoare. Uitarea de propriile păcate. Uitarea de poruncile lui Hristos. Lipsa de grijă pentru suflet. Robirea de către gânduri. Lipsa fricii de Dumnezeu. Învârtoșarea. Nesimțirea. Deznădejdea.

Potrivit Sfinților Părinți, întristarea păcătoasă vine atunci când o oarecare patimă n-a fost satisfăcută. De pildă, omul n-a primit suma de bani pe care o dorea, sau sentimentele i-au fost respinse de aleasa inimii lui, sau n-a fost avansat la serviciu ș.a.m.d.

Patimile păcătoase sunt legate între ele și se înrăuresc una pe alta. Astfel, trufia și slava deșartă sunt „susținute” de desfătarea pântecelui și de curvie, iar toate aceste patimi sunt legate de arghirofilie. Rezultate ale acestei „asocieri” sunt mânia, întristarea, trândăvia – ca să zicem așa, sindromul „corăbiilor înecate”.

Trândăvia, întristarea îl pândesc pe cel ce nu a dobândit credință tare în Dumnezeu. Aceste patimi domnesc adeseori în sufletul celor care, lepădând Cerescul,

se lipsesc cu putere de cele pământești. În fundamentul său adânc, depresia nevrotică este urmare a necredinței în mântuirea Purtare de grijă a lui Dumnezeu. Necazurile și suferințele sunt pentru om în acest caz ceva respingător, absolut nefolositor. La drept vorbind, aceasta este o urmare logică a filosofiei hedonismului, a vieții „pentru plăcerea proprie“, spre care tind foarte mulți oameni.

Preasfințitul Varnava (Beliaev) observă pe această temă: „Există în știința mântuirii o lucrare ce îl aduce pe om la Dumnezeu pe calea cea mai scurtă. Este vorba de întristarea pentru păcate, întristarea cea după Dumnezeu... Cercarea și suflarea harului în inimă dau încredințare că rugăciunea cu lacrimi fierbinți de pocăință în singurătate este singurul mijloc de a dobândi mângâiere. Ce-i drept, la început se varsă lacrimi amare, arzătoare, dar mai apoi se simte ușurare, bucurie, luminare. Cu cât înaintează omul pe calea mântuirii, cu atât se veselește mai mult sufletul; plângi, lacrimile curg șiroaie, dar inima se face din ce în ce mai limpede și mai caldă. Minunat lucru ! Neurmată lucrare a harului !

Dar există și un alt plan, o altă întristare. Împătimita de modă plânge că

n-are noua pălărie de primăvară și ghetetele i s-au demodat, că nu știu cine a început să o curteze pe cutare, iar aceea e mai frumoasă ori mai fericită decât ea; tânărul se întristează pentru puținătatea banilor de buzunar pe care-i poate cheltui pentru plăceri; soția plânge de necaz că o înșală bărbatul, iar bărbatul, la rândul său, că-i merge prost la serviciu; doctorul, inginerul, avocatul – toți sunt nemulțumiți că prea puțin câștigă; comerciantul ajunge la deznădejde din pricina pierderilor suferite ș.a.m.d. Toți plâng și se întristează; chiar trăind în lux și bogăție, li se rupe inima pentru lucruri stricătioase. Nu au ceva sau pierd ceva? Pe loc se întristează. Câteodată dintr-o atare întristare se usucă, se îmbolnăvesc și chiar mor (II Cor. 7, 10). Această întristare este drăcească. Vrajmașul neamului omenesc este cel care o insuflă omului. Se chinuie, geme omenirea, încearcă să-și facă viața lipsită de întristare, dar fără Dumnezeu nimic nu poate“.

În forma nevrotică a tulburărilor depresive se delimitează cea mai nemijlocită legătură cu starea moral-duhovnicească a omului. Desigur, ca medic eu ușurez suferințele pacienților cu

medicamente, convorbiri și prin împreună-pățimirea omenească, dar mulțumirea la consultul bolnavului apare pentru mine doar când începem să vorbim despre suflet, despre credință, despre pocăință. Cu învoirea pacientului și la dorința lui ne străduim să evaluăm simptomele bolii de pe poziții duhovnicești.

Adevărata cauză a tulburărilor depresive constă, de regulă, în păcatele săvârșite de către om. Sfinții Părinți considerau că la baza tuturor suferințelor sufletești stă trufia. Ca atare, pentru a scăpa de depresia nevrotică, omul trebuie să se străduiască pentru dobândirea **smereniei**. Un nivel înalt de pretenții din partea omului, pretenții ce nu s-au împlinit în viață, conflictul dintre dorință și realitate lasă întotdeauna în suflet un simțământ de nemulțumire, întristare, amărăciune, supărare.

Să păstrăm în inimă minunatele și marile cuvinte ale sfântului apostol Pavel: *Neîncetat rugați-vă. Pentru toate mulțumiți, căci aceasta este voia lui Dumnezeu întru Hristos Iisus pentru voi* (I Tes. 5, 16-18).

Un vechi proverb francez spune: „Fiecare îmbătrânește după cum a trăit”. În aceste cuvinte este cuprins un în-

teles adânc. Cu fiecare an ce trece trupul îmbătrânește, dar sufletul... Sufletul este imaterial și, dacă el rămâne cu Dumnezeu, spre bătrânețe aduce roadă îmbelșugată. Vorbind despre vârstele vieții creștine îmbunătățite, sfântul Teofan Zăvorâtul descrie vârsta bărbătească (adică matură, desăvârșită) astfel: „Aceasta e o vreme când războiul lăuntric se potolește și omul începe a gusta tihna și dulceața bunătăților duhovnicești. Plugarul ce gustă după seceriș roadele ostenelilor sale și aluatul dospit sunt simboluri ale vârstei desăvârșite.

Preaînțeleptul Sirah arată felul în care lucrează înțelepciunea: la început îl chinuie și-l încearcă pe cel iubit de ea, apoi se întoarce către el, îl veselește și-i descoperă tainele sale (Sir. 4, 18 și în continuare). Această din urmă lucrare este caracteristică pentru bărbatul duhovnicesc. Noi punem pe seama bărbatului tăria, seriozitatea, neclintirea, experiența“.

Preotul și medicul p. Valentin Johovschie scrie despre creștinul matur: „Înainte noastră se află nu un bătrânel, ci un Bătrân care stârnește simțăminte pline de evlavie. Asemenea creștini cu față ca din icoane putem întâlni anume

printre ortodocși. Această frumusețe a chipului nu vine de la sine, ci este urmarea ostenelilor lor și a durerilor purtate cu răbdare“.

Un vechi prieten al meu povestea că a căutat Adevărul vreme îndelungată, meditând la veșnicie, dar în cele din urmă s-a întărit în Ortodoxie după ce privirea i s-a întâlnit cu o femeie în vârstă care se întorcea de la biserică, de la slujbă. „Câtă simplitate, câtă modestie, câtă noblețe era în înfățișarea, în mersul ei! Și câtă bunătate avea în ochi!“, își amintea el.

Probabil că multor ortodocși le este cunoscut simțământul de evlavie pe care îl încerci când ai de-a face cu un povătuitor duhovnicesc încercat. După asemenea întâlniri în inimă simți dulceață, pace, liniște. Totuși, majoritatea oamenilor în vârstă din zilele noastre sunt copii ai anilor '30-'40. An după an, deceniu după deceniu în sufletele lor a fost instaurată „ordinea“ ateistă. Partidul, comsomolul le „altoiau“ valorile lor.

Reevaluându-și viața o dată cu trecerea timpului și mai ales în ultimii ani, unii dintre ei s-au îmbisericit, s-au pocăit, L-au aflat pe Dumnezeu, iar alții au rămas credincioși idealurilor tinereții, își pierd vremea și pu-

terile ofilite la mitinguri, înfierează autoritățile folosind expresii cu nepuțință de redat, sunt plini de necaz și dezamăgire.

Pentru ei întristarea este la fel de naturală ca respirația. Omenеște vorbind, poți oarecum să-i înțelegi: viața li s-a scurs, iar dreptate tot nu s-a făcut. Funcțiile și meritele au rămas undeva în trecut, banii s-au devalorizat în cursul reformelor. Sufletul este necăjit, se tulbură; simțământul neputinței care se lasă asupra lor din ce în ce mai mult, temerea și amărăciunea de singurătatea reală sau închipuită îi lipsesc de pacea sufletească. Se întâmplă ca bătrânii să se sinucidă, și aceste cazuri devin, din păcate, tot mai dese.

Despre lupta cu întristarea

Trebuie să socotim întristarea foloșitoare numai atunci când ne mișcă spre ea fie întristarea pentru păcate, fie dorința arzătoare de desăvârșire, fie gândul la fericirea viitoare. Despre aceasta și Fericitul Pavel spune: *întristarea cea după Dumnezeu lucrează*

pocăință spre mântuire, fără părere de rău, iar întristarea lumii aduce moarte (II Cor. 7, 10).

Mai este și alt fel de întristare, cel mai netrebnic dintre toate, care în sufletul ce a păcătuit pune nu hotărârea de îndreptare a vieții și curățire de păcate, ci deznădejdea preapierzătoare. Aceasta nu l-a lăsat nici pe Cain să se pocăiască după uciderea de frate, nici lui Iuda nu i-a îngăduit după vânzare să caute mijloace de ispășire, ci l-a tras, prin deznădejdea pe care i-a insuflat-o, la spânzurare (*Sfântul Ioan Casian*).

Nu se întristează cel înfrânat că nu a căpătat mâncare, cel cu întreagă înțelepciune că n-a avut parte de netrebnicia cea rușinoasă, cel blând că nu a reușit să se răzbune, cel cu smerită cugetare că e lipsit de cinstea de la oameni, cel neagonisitor că n-a avut izbândă în negoț. Aceștia au stins în sine cu desăvârșire toate aceste pofte, drept care nici nu-i încearcă întristarea, fiindcă pe cel despătimit aceasta nu-l rănește, la fel cum cel îmbrăcat în platoșă nu este vătămat de săgeată.

Întristarea se naște din ceea ce este neplăcut (necazuri, nevoi, amărăciuni), din întristare vine așezarea cea mo-

horâtă a duhului, iar din amândouă împreună ia naștere nemulțumirea față de tot ce se întâmplă.

De vrei să sugrumi întristarea și așezarea cea întunecată a duhului, îmbrățișează dragostea senină și îmbracă-te întru bucuria fără de răutate. .

Cuptorul încins curăță argintul, iar întristarea cea după Dumnezeu – inima ce este în păcate.

Cine a biruit poftetele a biruit patimile, iar cine a biruit patimile nu-i stăpânit de întristare.

Trândăvia se vindecă prin răbdare și prin săvârșirea lucrării noastre cu toată silirea de sine (chiar când nu avem nici un chef), din frică de Dumnezeu.

În tot lucrul rânduiește-ți ție măsură și nu o părăsi înainte s-o termini; de asemenea, roagă-te cu înțelegere și tărie, și duhul trândăviei va fugi de la tine (*Cuviosul Nil Sinaitul*).

Să nu crezi că tu singur rabzi necazuri mai mari decât ale oricui. Cel care viețuiește pe pământ nu poate să nu tragă în piept văzduhul; nici omul trăitor în această lume nu poate să nu fie ispitit prin necazuri și suferințe. Cei ce se îndeletnicesc cu cele pământești de la acestea suferă dureri, iar cei ce nă-

zuiesc spre duhovnicie de la cele duhovnicești pătimesc dureri – dar cei din urmă fericiți vor fi, căci roada lor este îmbelșugată întru Domnul.

Dumnezeu nu îngăduie ca sufletul care nădăjduiește în El și rabdă să fie ispitit în așa măsură, încât să ajungă la deznădejde, adică să cadă în ispite și necazuri pe care nu poate să le ducă (I Cor. 10, 13). Și cel viclean nu ispitește sufletul și nu-l îngreunează cu necazul în măsura în care ar vrea el, ci în măsura îngăduită lui de Dumnezeu. Sufletul să îndure toate cu bărbăție, ținându-se de nădejdea cea potrivită credinței și așteptând ajutor de la Dumnezeu: atunci va fi cu neputință ca el să fie părăsit. Dimpotrivă, cu cât se nevoiește mai mult sufletul alergând la Dumnezeu cu credință și cu nădejde și așteptând de la El ajutor și izbăvire, cu atât mai repede îl izbăvește Domnul de tot necazul care îl cuprinde. Fiindcă El știe cât trebuie să fie supus sufletul încercării și ispitirii, pe atât și îngăduie. Dacă olarul, după ce a făcut vasele, nu le pune în cuptor ca arse fiind să se întărească, aceste nu sunt bune să fie întrebuințate de către oameni – dar punându-le în cuptor știe cât timp trebuie lăsate în foc ca să

se facă bune de folosință și nu le lasă în cuptor mai mult decât răstimpul convenit, ca nu cumva, arzându-se peste măsură, să crape; nici nu le scoate înainte de vreme, ca să nu rămână ne terminate și netrebnice. Așadar, dacă oamenii au atâta dreaptă socotință și știință, cu atât mai mult știe Dumnezeu câtă nevoie au de ispitiri și încercări sufletele care doresc să-I placă Lui și poftesc să aibă parte de viața veșnică (*Cuviosul Efrem Sirul*).

Cel ce iubește a primi necinstiri își tămăduiește puterea mânioasă, iar cântarea psalmilor, milostivirea și neagonisirea sunt ucigașele întristării.

Cel ce plânge pentru sufletul său nu știe de trândăvie.

Trândăvia se naște uneori din gustarea îndulcirii simțurilor, iar alteori din lipsa fricii de Dumnezeu (*Sfântul Ioan Scărarul*).

Despre răbdarea necazurilor și pacea sufletească

Trebuie să ne străduim în tot chipul a ne păstra pacea sufletească și a nu

ne tulbura de jigniri, ci a le suferi cu seninătate, ca și cum nu ne-ar atinge pe noi. Această îndeletnicire poate aduce inimii noastre liniște și o poate face locaș al Sfântului Duh (*Cuviosul Serafim de Sarov*).

Dumnezeu nu îngăduie să fim ispitiți mai presus de puterea noastră. Într-un vas de cristal sau de sticlă meșterul lovește ușor, ca să nu se spargă, iar în cel de argint și de aramă dă cu putere; astfel, asupra celor neputincioși El îngăduie ispite mai ușoare, iar asupra celor tari ispitele cele mai grele (*Sfântul Tihon de Zadonsk*).

Întristarea fără măsură pentru păcate, care ajunge la deznădejde, este lepădată de învățătura Sfinților Părinți. Acest necaz trebuie alinat prin nădejdea în milostivirea lui Dumnezeu: trebuie să ne întristăm și totodată să nădăjduim – să ne întristăm fiindcă prin păcatele noastre îl mâniem pe Dumnezeu, ne îndepărtăm de Dumnezeu, și să nădăjduim fiindcă avem pentru păcatele noastre Doctor Atotputernic, pe Domnul nostru Iisus Hristos, Care pentru noi a vărsat sângele Său (*Cuviosul Ambrozie de la Optina*).

Domnul acoperă neajunsurile faptelor noastre bune fie prin boli, fie prin necazuri (*Sfântul Dimitrie al Rostovului*).

Fie că ne face cineva bine, fie că suferim rele din partea cuiva, datori suntem a privi în sus și a da mulțumită lui Dumnezeu pentru tot ce se întâmplă cu noi, pururea muștrându-ne pe noi înșine și spunând, precum spuneau Sfinții Părinți, că dacă se întâmplă cu noi vreun lucru bun este lucrul purtării de grijă a lui Dumnezeu, iar dacă se întâmplă ceva rău, de vină sunt păcatele noastre, căci cu adevărat orice pătimim, pentru păcatele noastre pătimim. Și dacă pățimesc sfinții, pentru numele lui Dumnezeu pățimesc, sau ca să se descopere virtuțile lor spre folosul multora, sau ca să se înmulțească cununile și răsplățile lor de la Dumnezeu (*Cuviosul Avvă Dorotei*).

Cât poate sufletul să încapă în ce privește purtarea necazurilor, atâta poate să încapă și harul lui Dumnezeu (*Starețul Alexandru al schitului Ghetsimani*).

„...M-am desfătat de cuvântul Domnului meu Iisus Hristos, unde spune: *în casa Tatălui Meu multe locașuri sunt* (pentru cei care slujesc Lui și pro-

slăvesc numele Lui cel sfânt). Asupra acestor cuvinte ale Mântuitorului Hristos m-am oprit eu, sărmanul, și am dorit să văd acele locașuri cerești și m-am rugat Domnului meu Iisus Hristos să mi le arate; și Domnul nu m-a lipsit pe mine, sărmanul, de mila Sa; mi-a împlinit dorirea și cererea: iată că am fost răpit în aceste locașuri cerești; doar că nu știu dacă în trup sau în afară de trup – Dumnezeu știe; lucrul acesta este de neurmat cu mintea. Iar despre bucuria și dulceața cerească pe care am gustat-o acolo, a-ți povesti este cu neputință...”

Spunând acestea, părintele Serafim a tăcut... Și-a plecat capul, netezindu-și lin locul din dreptul inimii, fața lui a început treptat a se schimba și în cele din urmă s-a luminat până-ntr-atât, că era cu neputință a privi la ea. În timpul tăcerii sale tainice părea că privește ceva plin de dulceață cu ochii cei duhovnicești. După aceea părintele Serafim a grăit din nou: „Ah, dacă ai ști ce bucurie, ce dulceață așteaptă sufletul dreptului în ceruri, te-ai învoi să porți cu recunoștință în viața pământească orice necazuri, prigoane și clevetiri. Dacă chiar această chilie a noastră“, și arată spre

chilia sa, „ar fi plină de viermi și dacă acei viermi ar roade trupul nostru în toată această viață vremelnică, cu toată dorirea ar trebui să te învoiești la asta, numai să nu te lipsești de cereasca bucurie pe care a gătit-o Domnul celor ce îl iubesc pe El. Acolo nu este durere, nici întristare, nici suspin; acolo e dulceață și bucurie negrăită; acolo dreptii luminează ca soarele. Dar dacă n-a putut tâlcui această slavă și bucurie cerească nici chiar sfântul Apostol Pavel (2 Cor. 12, 2-4), ce altă limbă omenească poate tâlcui frumusețea locașurilor de sus, în care se sălășluiesc sufletele dreptilor!?” (*din convorbirea Cuviosului Serafim de Sarov cu un monah*).

Sinuciderea – păcat de moarte

Suicidul este curmarea de bunăvoie a propriei vieți. Întristătoarea statistică a sinuciderilor a fost multă vreme secretă în țara noastră. La începutul lui 1989, pentru prima oară în ultimii 60 de ani, au fost publicate cifre uluitoare, în spatele fiecăreia dintre ele stând

deznădejdea fără ieșire, pierderea sensului vieții.

În fiecare an se sinucid mai mult de 60.000 de ruși: un oraș întreg de sinucigași. Și – ceea ce este deosebit de tragic – în primul rând (de 2, 9 ori) a crescut numărul de sinucideri la tinerii între 20 și 24 de ani. Pentru celelalte grupe de vârstă ale populației adulte această creștere a fost de 1,6-1,8 ori. Iată încă un fapt elocvent: nivelul sinuciderilor în Rusia pe anul 1915 era de 3, 4 la suta de mii de locuitori, pe anul 1985 de 24, 5, în 1991 de 31, iar în 1993 deja de 38, 7. Anul 1999 a fost marcat de indicatori suicidal și mai ridicați: 39, 3 sinucideri la suta de mii de locuitori. 20% din numărul total al tuturor sinuciderilor sunt reprezentate de copii și adolescenți. Iată statistica pe anul 1996: pentru perioada de vârstă 5-14 ani au fost comise 2756 sinucideri; pentru perioada de vârstă 14-19 ani – 2358, adică 5114 copii și tineri au săvârșit acest act cumplit, ireparabil – și acestea sunt doar cazurile înregistrate oficial. În 92% din cazuri sinuciderile au fost comise de copii din familii dezechilibrate. În ce constau cauzele sinuciderii? Punctul de vedere al medicilor este

următorul: majoritatea covârșitoare a sinucigașilor sunt sănătoși din punct de vedere psihic. Suicidul este o criză a personalității. Factorii sociali nu au aici vreo semnificație cât de cât hotărâtoare – este vorba de o problemă duhovnicească.

Cunoscutul psiholog și psihoterapeut occidental Viktor Frankl, făcând o anchetă între 60 de studenți ce comiseseră în trecut tentative de sinucidere, a descoperit că 85% dintre ei nu mai văzuseră nici un sens în viața lor; 93% erau sănătoși din punct de vedere fizic și psihic, trăiau în condiții materiale bune și luau parte activă la viața socială.

Arhiepiscopul Ioan (Șahovskoi) scrie: „Sărmani pătimitori, sinucigașilor! Voi n-ați primit răscumpărarea, scurtele suferințe pământești curățitoare, care sunt dulci pentru cei ce le-au primit – o, mult mai dulci decât plăcerile nălucite de dorul căroră ați murit. Da, în puterea voastră era să faceți asta, așa cum v-a șoptit puterea răului, ce nu avea atunci nici o putere asupra voastră, dar tot în puterea voastră era să nu o faceți.

În puterea voastră era să știți că Dumnezeu există, că El este nu numai

cea mai înaltă Expresie a Dreptății, pe care înțelegerea noastră nu o poate pătrunde, ci chiar mult mai presus de toate aceste slabe concepte omenești. În puterea voastră era să înțelegeți că Dumnezeu nu poate să dea Cruce fără să dea putere – că era în puterea voastră să vă întoarceți către Dumnezeu, să vă mântuiți chemând (în chip nemincinos) numele Lui...

Înainte de sinucidere sinucigașii nu știu deloc că în jurul lor stă scârbosul, duhul negrăit de rău, împingându-i să își omoare trupul, să sfârâme prețiosul „vas de lut” care păstrează sufletul până la sorocul rânduit de Dumnezeu. Și sfătuiește acest duh, și caută să înduplece, și stăruie, și silește, și sperie cu toate fricile, doar-doar o să apese omul pe trăgaci sau o să sară pe fereastră fugind de viață, de nesuferita sa tânjală... Omului nici prin gând nu-i trece că „tânjala nesuferită” nu vine de la viață, ci de la cel de la care vin și toate gândurile ce „dau temei” uciderii de sine. Omul socoate că el însuși cugetă toate acestea, și ajunge la concluzia ucigătoare de sine. De fapt însă nu este deloc el, ci prin gândurile lui vorbește cel pe care Domnul l-a numit *ucigaș de oameni dintru început*...

Omul nu face altceva decât să încuviințeze fără voință, să ia asupra sa, în chip nevăzut de proprii ochi, păcatul diavolului, să se unească cu păcatul și cu diavolul... Un singur cuvânt de rugăciune întru pocăință, un singur semn al mântuitoarei Cruci făcut fie și în gând și însoțit de privirea cu credință către ea – și acest păienjeniș al răului este sfâșiat, omul este mântuit de la pieire prin puterea lui Dumnezeu... Doar o mică scânteie de credință vie și de încredințare în voia lui Dumnezeu, și omul este mântuit! Dar înțeleg oare toți oamenii care au fost scăpați de la uciderea de sine sau de vreun alt păcat că în jurul lor stătea (și poate că stă încă sau se apropie uneori de el) respingătorul duh rău, ființă dată în vileag doar de o anumită sensibilitate duhovnicească și de o ascutită luare-aminte duhovnicească?

Nicidecum nu își dau seama toți oamenii (fie ei și creștini) de lucrările și manifestările duhurilor rele, despre care vorbește cu o asemenea putere și limpezime uimitoare cuvântul lui Dumnezeu. 90% dintre sinucigași fac ultimul lor pas sub înrâurirea nemijlocită a duhurilor *ucigașe de oameni dintru început* (In. 8, 44). Și, la drept

vorbind, aproape orice sinucidere este ucidere a omului de către demon cu propriile mâini ale omului“.

Particularitățile nevrozelor la copii

Răspândirea stărilor neuropsihice de graniță între copii și adolescenți a atins un nivel fără precedent: aproximativ 80% dintre copiii din țara noastră au nevoie de ajutor medico-psihologic.

Dintre tinerii declarați inapți medical pentru serviciul militar, 47% au boli psihice. Nervozitatea, iritabilitatea, labilitatea emoțională crescută, înclinarea către conflicte, tulburările de somn sunt simptome tipice, întâlnite la 8 din 10 copii.

În proveniența reacțiilor nevrotice la copii majoritatea autorilor subliniază rolul negativ al educației incorecte. Cunoscutul specialist în nevroze infantile, profesorul A. I. Zaharov delimitează următoarele aspecte ale acesteia:

1. Pretenții din partea părinților care depășesc posibilitățile și nevoile copiilor.

2. Neacceptarea copiilor de către părinți, exprimată prin atitudine iritată, intolerantă, dese muștrări, amenințări și pedepse corporale, lipsa gingășiei și mângâierii necesare.

3. Abordarea dizarmonică a educației, care se manifestă prin îmbinarea contrastivă a limitărilor și interdicțiilor stricte la un părinte cu atitudinea permisiv-încurajatoare la celălalt.

4. Inconsecvența în educație, caracterul inegal și contradictoriu al acesteia.

5. Instabilitatea în atitudinea față de copii: tonul ridicat, țipetele, dezechilibrul emoțional general.

6. Neliniștea permanentă pentru copil, prezența temerilor și măsuri protectoare de prisos.

Manifestările nevrozelor infantile sunt diverse: instabilitate emoțională și hipersensibilitate, înclinație spre plâns, dispoziție schimbătoare, somn neliniștit, frici nocturne, sugerea degetelor, roaderea pielitelor de la unghii, bâlbâiala, enurezisul, ticurile nervoase ș.a. Distribuția simptomelor caracteristice variază corespunzător cu vârsta.

Foarte des manifestările nevrotice la copii se exprimă sub forma **suferințelor somatice**: de pildă, se ridică temperatura, apar dureri de burtă, du-

rerii de cap ș.a.m.d., care indică deseori starea sufletească proastă a copilului. Nu rareori ca răspuns la împrejurări psihoemoționale negative la copii se pot dezvolta diverse boli trupești.

La consult a venit odată o bunică aducându-și nepoata în vârstă de nouă ani. Părinții ei se certau deseori, își făceau scandal și în cele din urmă s-au despărțit; tatăl a părăsit familia. Pe acest fond la fetiță s-a dezvoltat un astm bronșic fără să fie totuși descoperite nici alergii, nici modificări ale țesutului bronhopulmonar, nici răceli frecvente în antecedente. S-a arătat că ea suferea de un astm neurogen; cauza crizelor de astm era conflictul nevrotic. Această îmbolnăvire era strigătul de durere al sufletului copilului.

Altă particularitate a nevrozelor la copii o reprezintă **tulburările de comportament**. Unii copii fug de acasă, chiulesc de la școală, alții încep să fumeze, să bea. Majoritatea acestor copii sunt atrași de stradă, care îi educă în modul său propriu. Cine e vinovat? Părinții. Trebuie să ne iubim copiii, trebuie să îi educăm, trebuie să ne rugăm pentru ei. Îmbunătățirea stării psihice a copilului depinde în mare parte de părinți – de duhovnicia

lor, de relațiile dintre ei, de atmosfera pe care reușesc să o creeze în casă.

Copiii trebuie neapărat feriți de orice influență perversă, dat fiind că asupra sufletelor lor neîntărite se revarsă în ziua de astăzi un întreg torent de netrebnicii de toate felurile. Cucernicia părinților e un exemplu eficace pentru copii. Cele potrivnice acesteia – beția, respingerea duhovniciei, purtarea imorală – sunt, vai, și ele un exemplu eficace, dar un exemplu pierzător. Sanctitatea Sa Patriarhul Alexie al II-lea spunea că „dacă în suflet nu există conștiința sfințeniei, în el se întărește urâciunea pustiirii”.

Vom arăta acum stările psihopatologice care se pot manifesta la vârsta de sugar și preșcolar și necesită intervenție medicală.

Neuropatia se caracterizează prin irascibilitate crescută, caracter capricios, dispoziție instabilă; suferindul se sperie ușor. Un astfel de copil doarme prost, are un apetit scăzut, obosește repede, atenția lui este foarte ușor distrasă. Se pot observa subfebrilitate (temperatură constant crescută între $37,1^{\circ}\text{C}$ – $37,3^{\circ}\text{C}$), scaune anormale, vărsături neurogene.

Sindromul **autismului** infantil tardiv este caracterizat prin lipsa dorinței de comunicare cu copiii de aceeași vârstă, cu adulții din jur. Copilul este rece din punct de vedere emoțional, indiferent față de cei apropiați, vorbește puțin, uneori refuză cu totul să comunice, are tendință spre stereotipie în mișcări. La sugarii cu o asemenea patologie lipsește „complexul înviorării” ca răspuns la stimularea emoțională.

Sindromul hiperkinetic: pentru acesta sunt caracteristice agitația motorie, activitatea excesivă (inutilă). Copilul este agitat, isteric, nu ține cont de împrejurări, nu e în stare să respecte regulile de comportament. De obicei acești copii se adaptează cu greu în școală, „n-au stare” deloc, sunt împrăștiați, îi țin pe toți într-o stare de permanentă încordare și îi provoacă pe ceilalți copii la un comportament incorect. Simțindu-și defectul, par a „face în necaz” celor din jur – apare mecanismul cercului vicios. Sindromul hiperkinetic are în dezvoltarea sa două tendințe. Într-unul din cazuri, cu ajutorul lui Dumnezeu și în condițiile unei tactici adecvate a părinților, psihologilor, pedagogilor, medicilor, el se atenuează spre vârsta de 12-14 ani și

apoi dispare. În celălalt se transformă în psihopatie, iar personalitatea devine și mai inadaptată. Aceasta este o tendință foarte nefastă.

În seria tulburărilor nevrotice care debutează de obicei la vârsta copilăriei sau adolescenței se încadrează **ticurile** – mișcări involuntare, rapide, lipsite de ritmicitate ale unor grupe limitate de mușchi (clipit, tresărit); **enurezis neorganic**.

La prima vârstă școlară se poate dezvolta **nevroza școlară**. Cauza acesteia o reprezintă lipsa de pregătire psihologică a copilului pentru școală, neacceptarea lui de către colegi, umilirea, bătaile, severitatea excesivă și lipsa de experiență a pedagogului. Copilul suferind de această nevroză apare împovărat, refuză să meargă la școală, imită (adeseori inconștient) diverse boli. Părinții trebuie să fie atenți, să știe să recunoască la timp dificultățile lui sufletești și să-l ajute. Nu este de prisos nici un consult medical sau sfatul unui psiholog experimentat.

Este important totuși să ne amintim că psihologia copilului (respectiv psihoterapia, psihiatria) nu vorbește despre concepte cum sunt credința în Dumnezeu și duhovnicia ortodoxă,

cucernicia ortodoxă, îmbisericirea; ea nu pomenește nici de păcate și patimi, adică știința despre suflet se străduiește să existe și să se dezvolte fără Dumnezeu. Dar dacă o asemenea secularizare este admisibilă, să zicem, în geometrie sau în construcția automobilelor, ea nu poate fi permisă în știința care studiază legitățile vieții sufletești a omului. Emițând judecăți corecte în multe probleme de detaliu, psihologia nu vede, din păcate, principalul. Educarea copiilor în duhul sănătății duhovnicești și sufletești reale, nu aparente, în duhul adevăratei cucernicii este cu neputință fără credința în Domnul Iisus Hristos și fără ajutorul lui Dumnezeu. Numai prin harul lui Dumnezeu sufletul omului se curățește, se luminează și se înțelepțește. Iar fără har el nu numai că nu-i în stare să se desăvârșească, ci nici nu poate să realizeze întregul tragism al nenorocitei sale stări.

Prin mila lui Dumnezeu, acum apar cărți și articole ale unor psihologi ortodocși, inclusiv ale unor preoți care înainte de hirotonie au făcut studii în domeniul psihologiei. În psihologie este umplut acel vacuum care, din pri-

cinile știute, a domnit în ea de-a lungul ultimelor opt decenii.

Psihosomatica

După căderea lui Adam, omul a pierdut sănătatea desăvârșită și nemurirea. Sfânta Evanghelie ne amintește pricinile care l-au dus pe om la pierderea Edenului (Mt. 8, 16; Mt. 15, 17-20; Mc. 7, 18-23; Lc. 5, 15; In. 9, 1-7). Sfinții Părinți spun că prin ce păcătuiește omul, de aceea și pătimește.

De pildă, iată ce spune despre omul mânios cuviosul Efrem Sirul: „...Mâniosul omoară și pierde sufletul său. Da, fiindcă el își petrece toată viața în tulburări și este departe de liniște. El e străin de pace, departe și de sănătate, fiindcă și trupul i se topește pe zi ce trece, și sufletul i se necăjește, și carnea i se ofilește, și fața îi pălește, și cugetarea i se schimbă, și înțelegerea i se slăbănogăște, și gândurile îi curg rău...“.

Cu alte cuvinte, păcatul, săvârșindu-se în adâncul sufletului omenesc, lovește atât sufletul cât și trupul. Este limpede că din această pricină se scurtează viața omului, slăbește să-

nătatea lui. Adeseori sufletul îi dă de înțeles omului din ce pricini (sau păcate) a luat naștere cutare sau cutare boală. Numeroși creștini știu asta din experiență.

Îndeobște, trupul nostru poate să reprezinte un indicator moral ultrarapid. Voi lămuri ceea ce vreau să spun printr-un exemplu. Să presupunem că omul se mânie, se înverșunează – dar iată ce paradox! El se străduiește să acționeze emoțional asupra celui care l-a supărat, ridică glasul, dă din mâini ș.a.m.d. Nu se știe cum se simte oponentul, dar propria sănătate eroul nostru și-o vatămă neîndoielnic. Îl doare inima, i se taie răsuflarea, i se schimbă numeroși indicatori biochimici ai sângelui – adică prin mânia sa omul se pedepsește în primul rând pe sine însuși. Știința a început să vorbească cu glas răsunător despre strânsa interacțiune dintre procesele sufletești și cele trupesti încă de acum 180 de ani, când medicul german Heinroth a folosit pentru prima dată termenul „psihosomatică”. La baza ideii psihosomatozelor este pusă afirmația potrivit căreia în proveniența unei serii de boli somatice locul de frunte aparține unor factori psihoemoționali.

În anii '30 ai secolului XX dezvoltarea medicinei psihosomatice a primit un nou impuls. Drept sursă a noii interpretări a tulburărilor psihosomatice au servit cercetările lui Helen Dunbar, care în opera sa a deplasat accentul asupra particularităților personalității „victimelor” psihosomaticii. După un oarecare timp au fost descrise „personalitatea coronariană”, „personalitatea ulcerosă”, „personalitatea artritică”.

Astfel, patologia psihosomatică este un ecou psihosomatic *sui generis* al proceselor psihice. În rândul așa-numitelor psihosomatoze veritabile intră: boala ischemică a inimii, astmul bronșic, hipertensiunea arterială, ulcerul duodenal, colita ulcerosă, neurodermita, poliartrita cronică nespecifică.

„Creierul plânge, iar lacrimile curg în inimă, ficat, stomac...”, spune metaforic cunoscutul savant rus A. R. Luria. Cercetătorii și practicienii au remarcat anumite trăsături de caracter care sunt proprii cutărei sau cutărei boli. De pildă, la cei ce suferă de boală ischemică a inimii se descoperă nu rareori stare psihică tensionată, intoleranță, dorință de a fi întotdeauna lideri, instabilitate emoțională. S-a stabilit că apariția ast-

mului bronșic este legată de prezența în caracter a unei îndârjiri, intoleranțe marcate. Îmbolnăvirile glandei tiroide pot fi declanșate de necumpătare. Endarterita obliterantă (boală a vaselor de sânge) a fost asociată cu caracterul panicos.

Fiecare maladie psihosomatică are propriile manifestări psihopatologice. De pildă, în boala ulceroasă se observă: irascibilitate periodică însoțită de întristare, încordare nervoasă, descărajare, caracter supărăcios; în hipertensiunea arterială: susceptibilitate crescută la traume sufletești, dispoziție abătută, frici; în tireotxicoză: excitabilitate crescută, irascibilitate, agitație, dese schimbări de dispoziție, susceptibilitate la jigniri, grabă exagerată; în colita ulceroasă nespecifică: sentimentalism și tendință spre mânie.

Cel mai corect este să facem distincție între boli psihosomatice și tulburări psihosomatice. Cele din urmă reprezintă perturbări ale funcțiilor organelor interne și sistemelor, a căror apariție și dezvoltare este legată în cel mai înalt grad de factorii psihici și caracteristici-le personalității omului. În calitate de exemple putem numi nevralgiile psihogene, diskineziile psihogene, pseu-

doreumatismul, tulburările psihogene ale digestiei, tulburările psihogene ale ritmului cardiac ș.a.: un întreg „bucet” de stări patologice diverse.

Principala cauză a disfuncțiilor și nesănătății în toate exemplele enumerate mai sus este reprezentată de stresuri, șocuri nervoase, conflicte, supra-solicitare psihoemoțională de durată. Inițial aceste modificări au caracter funcțional, dar în condițiile repetării prelungite și frecvente ele pot deveni organice, ireversibile.

Este corect formulată întrebarea: doar caracterul reprezintă baza comportamentului „bolnăvicios”? Sunt convins că în primul rând păcatul săvârșit în adâncul duhului omenesc. Acumulându-se în suflet, păcatele formează defecte caracterologice. În consecință, proveniența patologiei psihosomatice poate fi schițată ca proces al materializării păcatului: **păcat – caracter – boală**.

Se înțelege că această schemă trebuie luată cu prudență și aplicată doar într-o parte din cazuri.

Prin voia Domnului, bolile pot fi date omului ca punere la încercare a credinței și chiar ca răsplată celor care se bucură de greutățile bolilor îndurate de

dragul lui Dumnezeu și al vieții veșnice. Astfel, semnificația bolilor se definește în funcție de terenul duhovnicesc pe care apar ele.

Alexitimia (traducerea literală a termenului dat este de „simțământ fără cuvinte“): prin acest cuvânt este desemnat unul dintre mecanismele de formare ale tulburărilor psihosomatice. După părerea savanților, maladiile psihosomatice se dezvoltă, pe lângă alte cauze, datorită nemanifestării prin viu grai a conflictelor, a frământărilor lăuntrice. Dar numai datorită conflictelor? Credem că nu numai datorită conflictelor, ci și datorită păcatelor. Păcatele nemărturisite nu numai că pierd sufletul, ci țin în încordare și distrug trupul.

Prin Sfânta Taină a Spovedaniei sufletul se curăță de păcate prin Harul lui Dumnezeu. După o pocăință adâncă sufletul dobândește întotdeauna bucurie și tihnă.

Din corespondența cu cititorii

Întrebare: Sufăr de astm bronșic. Am auzit că această boală se dezvoltă pe fond nervos. Puteți, vă rog, să detaliați?

Astmul bronșic și încă o serie de boli – printre care, de exemplu, hipertensiunea arterială, boala ischemică a inimii, ulcerul duodenal – sunt numite „boli psihosomatice” – adică boli care se dezvoltă cu participarea nemijlocită a factorilor de stres psihoemoțional. Dacă ar fi să vorbim mai amănunțit despre astmul bronșic, voi face observația că el are câteva mecanisme potrivit cărora se dezvoltă manifestările sale clinice. Unul dintre ele este cel neuropsihic.

Despre stresurile psihoemoționale am amintit deja. Alături de acestea, un rol esențial îl are caracterul celui suferind. Majoritatea cercetătorilor văd în acesta îndârjire și încăpățănare marcată. Voi încerca să ilustrez aceste interrelații. Criza astmatică e însoțită de dificultăți la eliminarea aerului din plămâni. Acum imaginați-vă un om care ridică pe o pantă o mare greutate. Firește că ajungând în vârful pantei i

se taie răsuflarea. Și astmaticul se află adeseori într-o stare de încordare lăuntrică și biruie cu mari eforturi felurile greutăți ale vieții. Bineînțeles, aceasta este o schemă simplificată, dar ea reflectă bine esența fenomenului.

Adeseori boala progresează și se tratează cu greutate, dacă amintita trăsătură de caracter aduce deja mai mult a patimă. Încercările de a dezvolta la bolnavi trăsăturile sufletești opuse ei (maleabilitatea, blândețea, liniștea) au dat rezultate bune. Starea bolnavilor s-a ameliorat. Aceasta este însă numai o față a problemei. Păcatele și patimile noastre se vindecă prin harul lui Dumnezeu în Taina Pocăinței, apoi prin Sfânta Împărtășanie. Și Atotmilostivul nostru Domn, dacă va fi așa sfânta Lui voie, va vindeca sufletele și trupurile noastre.

Insomnia

Insomnia este o suferință foarte răspândită. De exemplu, s-a calculat că 10% dintre toate rețetele medicamentose conțin medicație somniferă. În neurastenie se observă foarte des perturbări ale somnului.

Perturbări ale somnului pot apărea în urma unor tulburări nevrotice (cum se spune, „pe fond nervos“), unor maladii psihice și neurologice (de exemplu, depresia este însoțită adeseori de perturbări persistente ale somnului), intoxicații (cu alcool, narcotice), boli somatice (trupești) ș.a.

Insomnia este întotdeauna manifestare a unei boli? Nu, nu întotdeauna. Deseori ea apare din cauza schimbării orei obișnuite, locului obișnuit sau altor condiții legate de somn. Pe această filieră trebuie analizate o serie de circumstanțe legate de sănătate, de regimul muncii și odihnei și de posibilitatea înlăturării cauzelor care produc perturbarea somnului.

Insist asupra faptului că cea mai răspândită cauză a perturbărilor de somn este supraîncordarea nervoasă, nervozitatea continuă, „capsa pusă“. Este bine cunoscut faptul că sunt oameni care se descurcă cu o mare cantitate de muncă, au o mare eficacitate și totuși își păstrează pacea sufletească. Supraîncordarea nervoasă despre care este vorba în cazul dat este adeseori o problemă de personalitate, nu de condițiile realității dificile care ne înconjoară.

Sunt distinse tulburări de adormire, perturbări ale profunzimii și duratei somnului, tulburări de trezire și somnolență diurnă (pe timpul zilei) – și este lesne de înțeles că fiecare dintre aceste forme de tulburări aduce cu sine o mulțime de probleme.

Somnul este un barometru moral sensibil. El se schimbă (în bine sau în rău) o dată cu starea noastră duhovnicească. Somnul bun, sănătos este dat de Domnul.

Un om în vârstă care lua parte la refacerea unei mănăstiri renăscute din ruine mi-a zis: „Dacă ați ști ce dulce este somnul la mănăstire! Acasă dorm mai prost“. Este de înțeles. Rugăciunea îndulcește totul. De pildă, mă minunam și eu cât de bine te poți sătura pentru o zi întreagă cu doi cartofi și o farfurioară de supă mâncată la trapeza mănăstirii. Harul lui Dumnezeu satură!

Știu din proprie experiență că atunci când, din felurite pricini, sacrifici rugăciunile de seară jertfești și somnul dulce. Se doarme prost și după convorbiri neplăcute, păcate ce sfășie sufletul. *Soarele să nu apună peste mânia voastră*, ne învață Sfânta Scriptură. Tre-

buie să te culci după ce te-ai împăcat cu toți (față către față sau prin rugăciune).

În timpul consultației medicale eu le repet pacienților care au inima deschisă către credință bine cunoscutele adevăruri: avem neapărată nevoie să ne rugăm dimineața și seara, să facem cruce înainte de a ne culca în toate părțile camerei și peste pat, să bem apă sfințită și să stropim cu ea locuința, să citim Evanghelia, să-i chemăm în ajutor pe sfinți și pe îngerul păzitor, să chemăm în casă preotul și să sfințim locuința (dacă n-a fost sfințită), să alergăm cu credință și pocăință la Tainele Bisericii. Pe scurt, trebuie să trăim creștinește.

Este bine cunoscut faptul că mulți nevoitori au petrecut și petrec nopți întregi fără somn și totuși rămân vioi și plini de bucurie. Cum se poate explica acest lucru? Aceasta este o minune. În atare caz omul primește întărire harică a puterilor sufletești și trupești de la Domnul, trăiește și se satură prin Harul lui Dumnezeu. Un asemenea om este cu adevărat săturat de Duhul Sfânt. Firește, acest dar nu îl au prea mulți și nu trebuie imitat orbește. Este un dar de la Dumnezeu, nu urmarea vreunui antrenament. Nu trebuie să ne

apucăm din proprie inițiativă de nevoie mare. Aceasta nu va aduce altceva decât trufie și zdruncinare a sănătății – și asta mai ales creștinului începător. Nevoitorul nu are scopul de a se istovi cu privegherile – el arde de dragoste pentru Dumnezeu, inima lui se învăpăiază în rugăciune. Sfinții Părinți îmbinau orice nevoie cu smerenia, cu ascultarea, cu dreapta socotință (discernământul duhovnicesc).

Sfaturi medicale privitoare la insomnie

Dacă nu vă este somn, nu dormiți. Nu vă lăsați apăsati de gânduri privitoare la somn și la grabnica lui venire. Deseori omul suferă nu din pricina insomniei, ci a temerilor legate de aceasta.

Necesitățile individuale de odihnă și somn diferă de la un om la altul. Important este să ne cunoaștem pe noi înșine și să hotărâm singuri de cât timp avem nevoie pentru somn. Unul are neapărată nevoie să doarmă noaptea opt ore, altuia îi sunt îndeajuns șase. Dacă, de pildă, îl vom pune pe fiecare din aceștia în situația celuilalt, primul

va suferi de lipsa somnului, altul se va chinui din pricina somnului prelungit.

În ziua de astăzi trebuie să fim foarte precauți când privim diversele emisiuni TV. Conținutul programelor TV abundă în tot felul de netrebnicii: scene de violență, groază etc. Ce somn sănătos să mai ai după ce vezi așa ceva? La fel și în privința muzicii.

Mulți tineri sunt atrași de tehnologiile computerizate și în particular „surfează” la greu pe Internet – iar întrucât accesul la Internet este mai ieftin noaptea, somnul se mută corespunzător în orele de zi sau este neglijat complet. Bineînțeles, sănătatea nu are nimic de câștigat din asta.

Seara târzie este vremea îndeletnicirilor liniștite și a convorbirilor fără grabă. Plimbați-vă puțin înainte de somn. Abțineți-vă de la o cină îmbelșugată. Aerisiți camera de culcare. Patul nu trebuie să fie prea moale. Înălțimea pernei trebuie să fie potrivită în așa fel, încât să favorizeze la maximum naturalețea poziției și relaxarea musculară. Potrivit anumitor observații, lenjeria de pat în culori închise ajută la liniștirea sistemului nervos.

Înainte de culcare puteți bea o jumătate de cană de apă caldă și mânca

o linguriță de miere. Faceți un duș cald sau încălziți-vă picioarele în cadă. Din antichitate este cunoscută utilitatea băii pentru înlăturarea încordării și îmbunătățirea somnului.

Nu puteți adormi? Nu vă necăjiți. Liniștiți-vă, rugați-vă, respirați aer proaspăt, beți o înghițitură de apă sfințită. Dacă problemele cu somnul nu sunt legate de o boală serioasă, în ziua următoare somnul va fi negreșit mai adânc și mai prelungit.

O influență binefăcătoare au asupra sistemului nervos stafidele, caisele confiate, mierea. Să vorbim ceva mai amănunțit despre terapia cu miere. Eficacitatea ei este general recunoscută; ea dă rezultate foarte bune în neurastenii, în supraîncordarea nervoasă, după muncă prelungită și solicitantă din punct de vedere psihic.

Savantul bulgar Stoimir Mladenov propune următoarea schemă de terapie cu miere: 100-120 g miere de albine pe zi timp de 2,5-3 săptămâni. Dimineața și seara trebuie luate câte 30 g de miere, iar după masa de prânz 40 g. Seara mierea trebuie dizolvată într-o cană de apă rece (nu foarte) și băută cu o jumătate de oră înainte de culcare. După 10-12 zile de la începutul

tratamentului bolnavii sau persoanele cu tulburări premorbide (care țin de preludiul bolii) încep de regulă să doarmă bine, să fie vioi, capacitatea lor de muncă se mărește.

Nu este de prisos să amintim și despre utilitatea călirii organismului. Un rol de nu puțină însemnătate îl joacă efortul fizic în limita puterilor, mai ales la tineri. Trupul lipsit de efort fizic tulbură sufletul prin nervozitate și gânduri murdare.

Înainte de somn vă puteți masa tâmpilele cu ulei de lavandă sau turna 3-5 picături de ulei de lavandă pe o bucătică de zahăr pe care să o sugeți înainte de culcare. La capul patului puteți agăța un săculeț cu rădăcini uscate de valeriană. Nu este de prisos nici consultația medicală.

Poate vă întrebați: „Avem voie să luăm somnifere din proprie inițiativă?” Da, pare foarte simplu: „Am luat tableta, am adormit”. Lucrurile sunt însă departe de a sta întotdeauna atât simplu și de minunat. În primul rând, la majoritatea preparatelor somnifere se dezvoltă dependență. Cu timpul, omul începe să nu mai poată dormi fără somnifere, iar dozele trebuie crescute din ce în ce mai mult. În al doilea rând, el

se simte mai rău în ziua următoare și mai ales în prima ei jumătate are dureri de cap, capacitatea de muncă îi scade și se simte „frânt”. În al treilea rând, sunt perturbate mecanismele somnului natural, și pentru normalizarea acestora este nevoie de timp.

La normalizarea somnului ajută mult fitoterapia, adică utilizarea plantelor medicinale în scopuri terapeutice. Totuși, trebuie să observăm că ea nu înlătură cauzele apariției stărilor nevrotice (dacă tulburările de somn au legătură cu nevroza în cazul dat) și reprezintă doar un bun tratament simptomatic (care înlătură simptomele).

Somnul copilului

Întrebare: Copilul nostru are 4 ani. Doarme prost noaptea, se zvârcolește, scrâșnește din dinți în somn, se trezește și trece din pătuțul lui în patul nostru. Ce să facem?

Cauzele posibile sunt numeroase. Trebuie văzut dacă micuțul dumneavoastră este sănătos, dacă este suficient scos la aer, dacă nu se supraexcită la joacă, dacă nu îi este frică de întuneric, dacă pătuțul lui este comod

ș.a.m.d. Dacă merge la grădiniță, este important de lămurit ce relații are cu colegii, cu educatoarea. Toate aceste circumstanțe sunt foarte importante.

Uneori copilul doarme mult ziua și, prin urmare, doarme prost noaptea. Un copil de 3-4 ani doarme în medie 10-11 ore din 24. La această vârstă numeroși copii se descurcă și fără somnul de zi. Dacă micuțul a dormit ziua, intervalul dintre somnul de zi și cel de noapte trebuie să fie de cel puțin 3-3,5 ore.

În ce privește recomandările medicale, în primul rând trebuie respectat regimul zilnic. Copilul trebuie, de asemenea, culcat la oră fixă.

Trebuie să petreceți un anumit timp alături de el, să-i faceți semnul crucii și să îl binecuvântați înainte de somn. Vorbiți încet, mângâietor, liniștit. Cântați-i un cântec de leagăn sau povestiți-i ceva interesant și folositor. Poate că nu va vrea să se despartă de dumneavoastră, temându-se în subconștient de pierderea părinților, de rămânerea în singurătate. Îmbrățișați-l, sărutați-l, aranjați-i un „cuibușor“ confortabil, dați-i voie să ia în pătuț o jucărie îndrăgită. Dacă în cursul zilei au

fost neînțelegeri, dacă l-ați pedepsit pe copil, trebuie să-i explicați pentru ce a fost pedepsit, trebuie să-i iertați totul. Pe scurt: seara situația trebuie să fie rezolvată.

Părinții ortodocși își învață copiii să se roage, să-și facă semnul crucii, și copilul nu se culcă până nu-și face semnul crucii. El știe că este apărat, că nu e singur: cu el sunt Domnul, Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, îngerul păzitor; ceata sfinților se roagă pentru el, pentru mama, pentru tata și pentru toți creștinii ortodocși.

Copilul merge la slujbe, se împărtășește cu Sfintele lui Hristos Taine. Părinții lui sunt cununați; casa lui este sfințită în numele Preasfintei Treimi; în camera lui sunt icoane, crucifix, candelă. Cu micuțul este binecuvântarea lui Dumnezeu și a părinților, la pieptul lui este cruciulița, de care el nu se desparte niciodată. Iată lumea launtrică și din afară a copilului dintr-o familie ortodoxă.

Întrebați ce să faceți dacă micuțul vine la părinți noaptea. În primul rând, trebuie să fiți liniștiți. Îi puteți propune să stea la oliță, iar în continuare trebuie să hotărâți dacă el va rămâne cu voi până dimineața sau îl veți duce la lo-

cul său – și pe viitor procedați la fel, în mod consecvent.

În ce privește scrâșnitul din dinți, el are loc datorită contracțiilor involuntare ale musculaturii maxilarelor și arată că somnul nu este suficient de profund. În scopul liniștirii sistemului nervos se folosesc plante cu proprietăți sedative. Se pot recomanda o linguriță de miere, un duș cald înainte de culcare.

În biserici se vând casete audio cu Viețile Sfinților povestite pentru copii. Dacă aveți casetofon acasă este bine să-i puneți copilului pentru 20-30 de minute o casetă cu una dintre aceste înregistrări folositoare pentru suflet – iar dacă somnul nu se îmbunătățește, consultați un specialist.

Despre vise

Omul își petrece dormind aproximativ o treime din viață. Copilul doarme mult mai mult de o jumătate din viață.

Arhiepiscopul Ioan (Șahovskoi) de San-Francisco scrie: „Somnul e chip al morții, trezirea – al învierii”. „A adormit” – se spune despre cineva care a murit. Și oamenii se roagă pentru *sfârșit neînfruntat, în pace*, pentru ieșire

din viața pământească în pace deplină, în rugăciune și încredințare în voia lui Dumnezeu.

Știința se străduiește să descifreze natura somnului, însă este departe de explicarea acestui fenomen. Științele naturale pot vorbi doar despre unele modificări fiziologice sau procese chimice din corp care au loc în vremea somnului; psihiatria și psihoterapia se străduiesc să pătrundă legile psihice ale viselor... Dar totul rămâne pentru ele tulbure.

Experiența *duhovniciei* – experiența religioasă – deosebește trei feluri de vise, mai bine zis trei „dedesubturi” ale viselor. Primul, care e cel mai răspândit, este reprezentat de vise deșarte, care nu au nici o însemnătate morală sau intelectuală. Pe cât se pare, ele sunt răsfrângeri în creierul omului ale grijilor lui zilnice. Există însă vise evident pătrunse fie de o putere duhovnicească neliniștită, rea, fie de una care aduce pace sufletului. Există vise înfricoșătoare, care lipsesc sufletul de liniște, care ne împovărează sau ne tulbură într-un chip rău. Există și vise mângâietoare, prevestitoare – vise „din cer”, de la Dumnezeu, de la puterile luminoase. Sunt atestate istoric

visе prorocești. Despre acestea vorbește nu o dată Biblia; aceste vise îl previn pe om, îl însuflețesc, îl luminează, îl învață și îl mângâie în chip minunat. Realitatea lor este absolut incontestabilă.

Prorocul Ioil a spus despre aceste vise prorocești cu câteva secole înainte de Nașterea lui Hristos: ...*Fiii și fiicele voastre vor proroci, bătrânii voștri vișuri vor visa, iar tinerii voștri vedenii vor vedea* (2, 28).

Exemple de vise prorocești luminoase vedem și în primul capitol al Evangheliei după Matei. Iosif, *drept fiind și nevrând s-o vădească, a voit s-o lase în ascuns*. Și iată, îndată ce *a cugelat el acestea* (Cerul cunoaște gândurile noastre), *îngerul Domnului i s-a arătat în vis, grăind: „Iosife, fiul lui David! Nu te teme a lua pe Maria, logodnica ta, că ce s-a zămislit într-în-sa este de la Duhul Sfânt. Ea va naște Fiu și vei chema numele lui: Iisus, căci El va mântui poporul Său de păcatele lor”*. În continuare, Evanghelia povestește că prin vis i s-a vestit lui Iosif, ca și înțelepților de la Răsărit, ce trebuie să facă. Iar ei au ascultat de limpezile descoperiri primite în vis.

În autobiografia sa, celebrul savant chirurg, acum proslăvit și în ceata sfinților bineplăcuți ai lui Dumnezeu, Ierarhul Luca Voino-Iasenețki, istorisește că, după ce a fost chemat la slujirea Bisericii și a fost hirotonit întru episcop, a fost dus în orașul Eniseisk și slujea acolo. Iată propriile lui cuvinte: „Toți preoții din acest oraș, ce strălucea prin mulțimea bisericilor, și toți preoții centrului regional, care era Krasnoiarskul, trecuseră deja în schisma „Bisericii Vii“ și a „înnoitorilor“. Ca atare, eram nevoit să fac slujbele în locuința mea, împreună cu trei preoți care mă însoțiseră. Și iată că odată, când am intrat în sală ca să încep Liturghia, am văzut un monah în vârstă care stătea la ușa de la intrare. Privindu-mă, pur și simplu a înlemnit și nici măcar nu mi-a făcut plecăciune. Iată de ce: ortodocșii orașului Krasnoiarsk, nevrând să se roage cu preoții lor necredincioși, îl aleseseră pe acest monah și-l trimiseseră în orașul Minusinsk, la sud de Krasnoiarsk, la un episcop ortodox care trăia acolo, pentru a fi hirotonit întru ieromonah – dar o putere mai presus de înțelegerea lui l-a tras nu spre sud, ci spre nord, în Eniseisk, unde trăiam eu. El mi-a povestit de

ce a înlemnit așa atunci când m-a văzut: cu zece ani în urmă, pe când eu încă locuiam în Rusia Centrală, a văzut un vis: în vis un arhiereu necunoscut l-a hirotonit întru ieromonah. Văzându-mă, l-a recunoscut în mine pe arhiereul cu pricina. Așadar, cu zece ani înainte, când eram doar chirurg al spitalului din Pereiaslavl-Zalesski, la Dumnezeu eram deja numărat între arhierii“.

Totuși, este un lucru păcătos și obraznic ca omul să presupună că este vrednic să primească descoperiri de la Dumnezeu în vis ori aieva. Corect este să nu ne încredem în vis, să nu cugetăm la conținutul lui. Dacă este voia lui Dumnezeu să ne transmită ceva, El va rândui în așa fel ca mesajul Lui să ajungă negreșit la noi.

Vise de la Dumnezeu văd de obicei oamenii sfinți, care și-au curățit sufletul prin lacrimi de pocăință. Conținutul lor este întotdeauna mântuitor și legat de evenimente însemnate. Însă și sfinții cărora le sunt trimise vise de la Dumnezeu nu le primesc îndată, socotindu-se nevrednici.

Câți ușuratici au fost duși în pierzare de către diavol, socotind că visele lor

sunt de la Dumnezeu ! În Sfânta Scriptură Domnul Însuși ne spune că este neapărată nevoie să fim prevăzători dacă nu vrem să fim amăgiți de vise al căror pricinuitor este satana. *Deșarte nădejdi și mincinoase își face omul nepriceput și visurile fac pe cei neînțelepți să-și iasă din fire* (Sir. 34, 1). Și în continuare: *Ca și cel care se prinde de umbră și aleargă după vânt, așa este și cel care crede visurilor* (34, 2). *Că pe mulți i-au înșelat visele și au căzut cei care au nădăjduit în ele* (34, 7). Așadar, Sfânta Scriptură ne previne să nu ne întoarcem inima și luarea-aminte către vise, căci visele i-au amăgit pe mulți și au slujit drept pricină a pierzării celor care s-au încrezut în ele.

Sfântul Grigorie Dialogul scria: „Des-tul este de la noi și dacă avem virtutea de a nu lua deloc aminte la jocul închipuirii. Cel mai des visele nu sunt altceva decât năluciri ale minții amăgite sau viclenii drăcești. Cu adevărat“, spune sfântul, „mare virtute este a nu crede nici unuia dintre visele noastre, fiindcă de cele mai multe ori visele vin de la chipurile și de la frânturile de gânduri care se învârtesc în capul nostru, sau

de la diavol, care își bate joc de noi și ne smintește“.

Iată o povestire despre cumplita cădere a nevoitorului stareț Iron. Cu ajutorul viselor, diavolul l-a înșelat și de la înălțimea virtuții l-a aruncat în prăpastia pierzării. Iron petrecuse cincizeci de ani sihăstrind în pustie, în nevoințe înalte și înfrânare mare, și era cunoscut multora prin viața sa înaltă. Însă odată i s-a arătat satana în chipul lui Hristos și i-a dat porunca să se îndepărteze de ceilalți, pasămite ca să postească și să se nevoiască mai mult. Nici măcar de Paști nu venea la biserică – și toate acestea ca să nu mănânce împreună cu ceilalți părinți ceva și să nu calce postul aspru pe care se hotărâse, la sfatul diavolului, să-l țină.

Îndelung l-a ținut satana în amăgire, după care i s-a arătat odată în chip de înger. Nefericitul Iron i s-a închinat ca unui înger. Satana i-a poruncit să sară fără întârziere în puț ca să se încredințeze singur că datorită mării sale virtuți, a sfințeniei sale și a nevoințelor pe care le săvârșise pentru Dumnezeu nu i se poate întâmpla nici un lucru rău. Și Iron, având încredințare nestrămutată că visele lui sunt adevărate, a sărit în puț.

A dat Dumnezeu ca alți monahi să vadă ce s-a întâmplat cu el și l-au scos cu mare greutate din puț. Doar două zile a mai trăit Iron, iar în a treia s-a săvârșit din această viață. Iată cum încrederea în vise poate duce la pierzare și un om cu viață atât de înaltă.

Repet: cel mai bine este să nu avem încredere în vise.

În practica mea medicală am deseori prilejul de a mă întâlni cu oameni pe care conștiința îi chinuie în vis. De pildă, aproape toate femeile care și-au omorât copiii în pânțele făcând abort au coșmaruri. Ele văd priveliști înfricoșătoare: chinurile propriilor copii nenăscuți, țipetele lor. Dacă stăm să ne gândim, nu-i nimic de mirare.

Încheind scurta trecere în revistă a stărilor „de graniță”, aş vrea să spun câteva cuvinte despre accentuările de caracter și psihopatie.

Accentuările de caracter sunt reprezentate de exprimarea extrem de marcată a unor trăsături caracterologice sau a unor combinații ale acestora. Aceasta este o vulnerabilitate specifică a caracterului. „Posesorul” unei asemenea accentuații (cum ar fi înclinarea spre schimbări frecvente și nemotiva-

te ale dispoziției sufletești, spre slăbiciune nervoasă, spre excitabilitate, istericitate) devine sclav al ei. Adeseori, accentuările de caracter creează teren pentru conflicte, stări nevrotice. În anumite circumstanțe ele se pot transforma în psihopatie. Baza duhovnicească a accentuărilor este constituită de vătămarea de către păcat a sufletului, carențele de educație, obiceiurile dăunătoare.

Psihopatia este o anomalie a personalității care se caracterizează prin dizarmonia structurii psihice a acesteia. Criteriile pentru diagnosticarea psihopatiei sunt: 1) perturbări psihice manifeste, care îl duc pe om la dezadaptare socială; 2) modificări totale ale întregului aspect psihic al omului; 3) stabilitate relativă a particularităților psihice (P. B. Gannuşkin).

Se face distincție între psihopatii constituționale, care apar ca urmare a unor diverse boli, traume și infecții ale creierului ș.a. și psihopatii dobândite. A doua grupă de psihopatii este legată de factori educaționali, circumstanțe de mediu și situaționale. Din păcate, realitatea în care trăim reprezintă adeseori un „furnizor” de personalități psihopatice.

Psihopatia ocupă un loc oarecum intermediar între psihoze și nevroze. Prin anumite caracteristici ale sale ea nu „ajunge” până la psihoză (de regulă, lipsesc din tabloul clinic delirul, halucinațiile ș.a.), dar se deosebește fundamental și de tulburările nevrotice. De asemenea, în nevroză există o legătură între simptome și anumite trăiri negative semnificative din punct de vedere emoțional, cu evenimente și împrejurări ale vieții care îl îngrijorează pe om. Iar psihopatul, cum se spune, e totdeauna psihopat. Desigur, în unele momente din viață comportamentul psihopatului se poate decompensa, iar în altele se observă o relativă compensare, dar tipul psihopatic general rămâne anormal.

Dacă omul care suferă de nevroză se vatămă, ca să zicem așa, pe sine însuși, psihopatul îi vatămă prin purtarea sa și pe cei din jur. Fără îndoială, gradul de exprimare a trăsăturilor psihopatice la cei ce le posedă variază de la un individ la altul. Diferă fundamental și aspectul clinic al formelor de tulburări psihopatice. De exemplu, se face distincție între următoarele forme de psihopatie: de excitație, isterică, instabilă, psihastenică ș.a. În clasifi-

că rile mai vechi puteam întâlni, spre exemplu, următoarele varietăți: excentrici, fanțaști, mitomani, inerti emoțional, iritabili, nervoși, depresivi.

Tratamentul psihopatiei este un proces de lungă durată, complex și departe de a fi întotdeauna eficace. Același lucru se poate spune și despre reabilitarea duhovnicească a personalităților psihopatice. Totuși, ceea ce este cu neputință la oameni este cu puțință la Dumnezeu.

MEDICAMENTE DUHOVNICEȘTI

Singura cale corectă spre vindecarea de nervozitatea bolnăvicioasă trece prin adevărata credință Ortodoxă, prin pocăință și îndreptarea vieții după îndreptarul poruncilor lui Dumnezeu. Principalul pentru om este să înțeleagă cauzele îmbolnăvirii sale, să conștientizeze în mod profund neputința sa, să urască păcatele demonice ale trufiei, slavei deșarte, mâniei, trândăviei, minciunii, curviei, să dorească să se schimbe, să se întoarcă spre Domnul cu pocăință nefățarnică.

Cuvântul grecesc *soteria* acoperă două concepte: „mântuire” și „vindecare”. Așadar, numai pe calea spre mântuire dobândește sufletul vindecare. Este neapărată nevoie ca omul să meargă la slujbe, mai ales în duminici și praznice, să fie părtaș la Tainele Bisericii. În rugăciunea pe care preotul o citește înainte de spovedanie sunt următoarele cuvinte: „ai venit la doctor, să nu pleci nevindecat”. De Sfint-

ele Taine trebuie să ne apropiem cu *inimă înfrântă*, cu credință adâncă și cu nădejde în mila lui Dumnezeu.

Este neapărată nevoie de citirea Sfintei Scripturi și mai ales a Evangheliei, de împlinirea poruncilor lui Hristos, ce sunt cuprinse în aceasta. Un ajutor de neprețuit este literatura patristică, în care sunt date modelele ideale de urmat, sunt arătate adevărata menire a omului, măreția frumuseții duhovnicești, răbdarea și statornicia în fața greutăților.

Sunt de evitat „născocirile“, fanteziile de tot felul, imaginația sterilă, mai ales cea cu caracter senzual. Visarea și înclinația spre imaginație sterilă este un păcat, și nicidecum dintre cele mai mici. Sfântul Siluan Atonitul spunea că el se ascunde în trufie, de la care lucrarea închipuirii prinde putere, iar smerenia, dimpotrivă, o face să se stingă. Trebuie să ne străduim să dezvoltăm în noi, cu ajutorul lui Dumnezeu, blândețea și smerenia, deprădăcinând minciuna și prefăcătoria.

Pentru tot ce ni se întâmplă trebuie să ne învinovățim doar pe noi înșine. Dacă vom face asta se vor înstăpâni în suflet echilibrul, pacea sufletească și liniștea. „Dacă toți s-ar învinovăți pe

ei înșiși s-ar înstăpâni pacea", scria arhiepiscopul Arsenie (Jadanovski). „Învinovățirea de sine ne face să îndurăm liniștiți jignirile fără a le simți". Trebuie să ne socotim pe de-a-ntregul vrednici de nereușite, critici, căderi – mai mult, să ne socotim mai răi și mai nevrednici decât ceilalți. Atunci va dispărea cu adevărat orice dorință de a ne mânia pe cineva dintre cei ce ne înconjoară.

„Stăpânește-ți limba, ca să nu se înmulțească păcatele tale" (Cuviosul Antonie cel Mare). *Cine își păzește gura își păzește sufletul său* (Pilde 13, 3). „Înfrânarea limbii vădește pe omul înțelept" (Cuviosul Avvă Isaia).

La temelia adâncă a feluritelor boli sufletești (mai ales a nevrozelor) stă împuținarea dragostei în inima omului – iar unde nu este dragoste se pârguiesc nepăsarea, ura, lipsa de răbdare, mânia, pizma, frica ș.a.

Mulți oameni nervoși vorbesc despre nesimțirea sufletească, despre răceala lăuntrică pe care o încearcă. Cuviosul Serafim de Sarov învăța: „Dumnezeu este foc ce încălzește și învăpăiază inimile și răunchii. Așadar, dacă simțim în inimile noastre răceală – care e de la diavolul, fiindcă diavolul este rece – să îl chemăm pe Domnul, și El,

venind, va încălzi inima noastră cu dragoste desăvârșită nu numai către El, ci și către aproapele. Și de la fața căldurii va fugi răceala urătorului de bine“.

Iată încă o importantă observație duhovnicească: „Vrăjmașul a căzut prin trufie. Trufia este începutul păcatului; în ea sunt cuprinse toate felurile răului: slava deșartă, iubirea de slavă, iubirea de stăpânire, răceala, împietrirea, nepăsarea față de suferințele aproapelui; înclinarea minții spre visare, lucrarea sporită a închipuirii, expresia demonică a ochilor, caracterul demonic al întregii înfățișări; mohorârea, întristarea, deznădejdea, ura; pizma, nepăsarea față de ceilalți; la mulți apare năzuința neînfrânată spre pofa trupească; chinuitoarea neliniște lăuntrică, neascultarea, teama de moarte sau, dimpotrivă, căutarea de a sfârși cu viața și, în fine, ceea ce nu se întâmplă rar, deplina nebunie. Iată semnele duhovniciei demonice – dar câtă vreme ele nu se arată cu putere, rămân nebăgate în seamă de către mulți“ (arhimandritul Sofronie (Saharov), în cartea *Starețul Siluan Atonitul*).

Ajutorul ceresc

Pe toate căile vieții, în toate necazurile și bolile, la bucurie și la greu, în toată vremea și în tot locul, creștinii se roagă Domnului, Preacuratei Lui Maici, osârdnicei apărătoare a neamului creștinesc, sfinților îngeri și oameni pe care noi îi numim „bineplăcuți ai lui Dumnezeu“ fiindcă prin viața, nevoințele, virtuțile și pătimirile lor au bineplăcut lui Dumnezeu.

Dumnezeiasca Pronie a vrut să-i înzestreze pe sfinți cu darul de a-i ajuta pe oameni în multe feluri, printre altele tămăduind bolile, vindecând pătimile, împăcându-i pe cei învrăjbiți, împăcând toată viața noastră.

Citind Viețile Sfinților putem băga de seamă uneori o anumită asemănare între viețile lor pământești, nevoințele sau pătimirile lor pe de o parte, și minunile, ajutorul haric săvârșit prin puternica lor mijlocire înaintea Domnului pentru noi, pentru a noastră mântuire. Unii sfinți au primit încă de pe pământ acest dar haric de a tămădui bolile sufletești și trupești, alții l-au primit în împărăția Cerurilor.

Creștinii mergeau încă din vechime la moaștele sfinților, rugându-i pentru

tămăduirea sufletului și a trupului, iar sfinții nu-i lăsau lipsiți de ajutorul lor.

Tradiția creștină ne învață să ne rugăm pentru izbăvirea de patima beției (iar acum și a narcoticelor) mucenicului Bonifatie, cuviosului Moise Arapul, sfântului Ioan de Kronstadt, ierarhului Bonifatie cel Milostiv; pentru izbăvirea de toate neputințele, sfântului mare mucenic și tămăduitor Pantelimon, sfântului Spiridon Făcătorul de minuni, episcopul Trimitunde, cuviosului Pimen Mulpătimitorul, sfinților doctori fără de arginți Diomid, Cosma și Damian, Kir și Ioan, Fotie și Anichit, Talaleu și Trifon.

Toți sfinții, rugați-vă lui Dumnezeu pentru noi!

Rugăciune pentru tămăduire

*către sfinții doctori fără de arginți:
marele mucenic Pantelimon,
mucenicilor Cosma și Damian, Kir
și Ioan, sfințitului mucenic Ermolae,
mucenicilor Diomid, Fotie și Anichit*

O, mari bineplăcuți ai lui Hristos
și făcători de minuni, Pantelimoane,

Cosmo și Damiane, Chire și Ioane, Ermolae și Diomide, Fotie și Anichite! Ascultați-ne pe noi, cei ce ne rugăm vouă (numele)! Voi știți necazurile și bolile noastre, auziți mulțimea suspirării celor care la voi aleargă. Pentru aceasta vouă, ca unor grabnici ajutători și fierbinți rugători ai noștri, vă strigăm: nu ne lăsați cu mijlocirea voastră înaintea lui Dumnezeu! Noi pururea rătăcim de la calea mântuirii: călăuziți-ne, milostivi povățuitori. Noi neputincioși suntem în credință: întăriți-ne, ai drepte credințe învățători. Noi foarte săraci făcutu-ne-am de fapte bune: îmbogățiți-ne, vistierii ale milostivirii. Noi pururea suntem bântuiți de vrăjmașii văzuți și nevăzuți și suntem necăjiți: ajutați-ne, ai celor neajutorați ocrotitori. Dreapta mânie cea pornită asupra noastră pentru fărădelegile noastre abateți-o de la noi prin mijlocirea voastră înaintea scaunului Judecătorului Dumnezeu, Căruia voi, sfinților și dreptilor, stați înaintea în ceruri. Ascultați-i, rugămu-vă, mari bineplăcuți ai lui Hristos, pe cei care vă cheamă cu credință, și cereți de la Tatăl Ceresc prin rugăciunile voastre iertare de păcate și izbăvire din nevoi pentru noi toți: că voi sunteți aju-

tători, acoperitori și rugători, și pentru voi slavă înălțăm Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor.

Amin.

DIN PRACTICA MEDICALĂ A TERAPIEI SUFLETEȘTI

Sunteți puțin bolnavă...

Domnule doctor, spuneți-mi ce să fac. Am cincizeci de ani. Până la această vârstă am fost un om liniștit și echilibrat. Acum, cu problemele legate de vârstă, nu mă mai recunosc: sunt irascibilă, plâng din te miri ce, dorm prost, nu am putere. La slujbă, în biserică, de-abia mă țin pe picioare. Mă ia ba cu cald, ba cu frig. Transpir, ametesc. Am început să mă rog mai puțin, nu mă mai descurc cu treburile casnice. Ce să fac?

Cu respect, E. K.

Stimată E. K.! După cum v-ați dat singură seama, la baza problemelor dumneavoastră sunt cunoscutele simptome ale vârstei „speciale” a femeii. De-a lungul acestei perioade în organismul ei au loc numeroase schimbări în legătură cu modificările hormonale.

Plângerile pe care le-ați enumerat în scrisoarea dumneavoastră sunt tipice.

În primul rând, țin să vă liniștesc. Toate acestea vor trece cu timpul și veți începe să vă simțiți normal. Este nevoie numai de timp și de răbdare. Nu sunteți prima și nici ultima. Nu vă impuneți în acest moment să aveți nivelul de activitate dinainte. Conflictul sufletească se naște tocmai din faptul că femeia se străduiește să rămână neapărat la nivelul dinainte, să fie la fel de activă ca înainte, să se descurce cu toate, însă realizarea acestei dorințe este în această perioadă fie dificilă, fie cu neputință.

Ca atare, liniștiți-vă, împăcați-vă cu faptul că acum sunteți puțin bolnavă. Stați de vorbă cu cei ai casei. Dacă aveți copii adulți, pentru ei acum este vremea cea mai potrivită să își suflece mânecele și să vă ajute la gospodărie.

În biserică trebuie să vă alegeți un loc mai puțin înghesuit, unde e mai mult aer. Totul se poate organiza: nu trebuie să vă panicați și să vă descurajați.

Vă vor ajuta mult ceaiurile de plante sedative. Este bine să consumați miere; mâncați caise confiate, stafide, luați polivitamine. Vă reamintesc cât de folositoare sunt plimbările în aer liber.

În ziua de astăzi există, de asemenea, preparate medicamentoase cu felurite proprietăți și acțiuni care înlătură manifestările neplăcute ale perioadei de menopauză.

În plan duhovnicesc este interesantă următoarea observație. În această perioadă la femei se pot acutiza trăsăturile negative de caracter (a se citi păcatele). Să presupunem că înainte vreme femeia simțea înclinarea spre descurajare sau mânie: acum aceste însușiri devin foarte vizibile, și ea nu poate să se mai stăpânească. Luați în considerare acest fapt. Să vă dea Domnul sănătate și pace sufletească.

Despre bâlbâială

Vă salut, Dmitrii Aleksandrovici!

Mă numesc E. Vă scriu în nădejdea de a primi ajutor psihoterapeutic și, în general, de a înțelege cum stau lucrurile cu boala mea. Sufăr de bâlbâială sau, cum a spus logopedul, de logonevroză. Sunt bolnavă de mult timp, din copilărie. Pentru mine este foarte greu să vorbesc. Dacă în comunicarea cu prietenii lucrurile mai sunt cum mai sunt, în schimb acasă, în familie,

nu este aproape nici un cuvânt pe care să-l pronunț fără poticnire și încordare lăuntrică. Cauzele „externe” sunt tipice pentru mulți dintre cei suferinzi asemenea mie. Pot chiar să deschid cartea „Convorbiri despre psihiatria infantilă” (nu îmi aduc aminte autorul) și să citez scrisoarea-confesiune a unei paciente: familie destrămată, tatăl bea – de la asta i s-a și tras moartea. A terminat școala, unde se simțea întotdeauna „rățușca cea urâtă”; a intrat la liceul pedagogic, după aceea a terminat cu chiu, cu vai institutul de pedagogie, specializarea metodică educației preșcolare și psihologie practică.

Stimate Dmitrii Aleksandrovici! Mă adresez dumneavoastră fiindcă sunteți medic ortodox. Am citit toate lucrările dumneavoastră despre problema nevrozelor în perspectiva dubovniciei, cartea profesorului Melihov și altele. Și eu sunt credincioasă; înțeleg, pe de o parte, că sunt pedepsită pentru păcate: de multe ori vorbesc urât, sunt foarte irascibilă, dispoziția mea este capricioasă. Deși colegii de serviciu spun că sunt foarte liniștită, în sufletul meu este luptă și încordare.

În fiecare zi mă tem de bâlbâiala mea, când comunic cu cei apropiați

mă simt handicapată, la serviciu mă tem să mă apropii de telefon, nu pot să îmi ajut nepotul la teme.

Sper foarte mult că îmi veți răspunde și îmi veți sugera direcțiile în care trebuie să lucrerez. Desigur, nădăjduiesc în Dumnezeu, mă străduiesc să mă spovedesc și să mă împărtășesc mai des, citesc literatură ortodoxă – dar, de vreme ce Domnul i-a binecuvântat pe doctori, mă adresez dumneavoastră ca unui doctor și nădăjduiesc foarte mult în ajutorul dumneavoastră.

Cu respect, E., douăzeci și opt de ani.

Dragă E., cu multe lucruri din scrisoarea dumneavoastră sunt de acord. Vă sfătuiesc să vă gândiți mai mult nu la cum vorbiți, ci la ce vorbiți, așa încât gura dumneavoastră să-L proslăvească totdeauna pe Dumnezeu, iar cuvintele dumneavoastră să aducă pace și mângâiere celor apropiați și oamenilor care vă înconjoară.

Fiecare om are lipsurile și bolile sale. Primiți bâlbâiala ca pe o cruce și nu vă descurajați.

În practica mea medicală am întâlnit următorul caz. La ajutorul meu de specialitate a apelat un tânăr cu bâlbâială accentuată. Acesta încercase mai

multe metode de tratament, dar rezultatul fusese fie nul, fie neînsemnat.

Eu i-am propus o metodă descrisă de cunoscutul psihiatru și psiholog austriac Viktor Frankl, care se numește „decizia paradoxală”. În ce constă paradoxul? În faptul că omul își permite lăuntric tocmai lucrul cel mai temut și nedorit – în cazul nostru, bâlbâiala. Este binecunoscută expresia „cui pe cui se scoate”. Aici funcționează un mecanism asemănător. L-am sfătuit pe respectivul bolnav să își îngăduie să se bâlbâie și, mai mult decât atât, să încerce chiar să se bâlbâie și mai puternic în mod intenționat. Pacientul meu mă asculta cu vădită neîncredere: după atâtea tratamente pentru bâlbâială, acum... să își îngăduie să se bâlbâie. Totuși, s-a hotărât să urmeze această recomandare de neînțeles pentru el, și... în curând a scăpat de bâlbâială – mai exact de atitudinea pătimașă, bolnăvicioasă față de ea, și ca atare a început să vorbească mult mai bine.

Lucrurile s-au întâmplat așa: la unul din cursurile pe care le frecventa, profesorul a început să le pună studenților întrebări, cu scopul de a vedea cum și-au însușit aceștia materialul. Nu a rămas nebăgat în seamă nici eroul nos-

tru. După propriile lui spuse, băiatului i s-a făcut negru în fața ochilor, i se pusese un nod în gât, se înroșise, i se tăiase răsuflarea. Dintr-o dată și-a amintit de sfatul primit, și dat fiind că nu avea încotro, l-a pus în aplicare.

Spre uluirea celor de față, pentru prima dată în viață a „turuit” pur și simplu răspunsul dintr-o răsuflare. Era prima dată când reușea să facă asta. Principala realizare a fost însă alta: a dobândit o experiență pozitivă în ce privește stăpânirea propriilor emoții. Problemele cu bâlbâiala nu au dispărut complet, mai ales în situațiile complexe și stresante, când nu reușea să își învingă încordarea, dar experiența dobândită îi insufla întotdeauna nădejde.

Eu cred că în această metodă a lui Frankl există o doză serioasă de smerenie creștinească. Probabil că din această cauză are efect.

Încercați să aplicați recomandările de mai sus. Dumnezeu să vă ajute!

Internetomania

La consult s-au prezentat o femeie de 50 de ani și fiica ei de 23 de ani. Motivul pentru care solicitau ajutor medical era următorul: fata – în trecut apropiat studentă a uneia dintre facultățile din capitală – fusese atrasă multă vreme de creația (dacă se poate spune așa) unei celebre formații rock occidentale. Își făcuse o întreagă colecție de înregistrări audio și video, tăieturi din ziare și reviste, fotografiile ale respectivilor muzicanți. Situația aceasta a ținut un an sau doi.

Muzica rock are o puternică acțiune atât asupra stării psihice cât și a celei fizice a omului. Jean-Paul Regimbal, cunoscut cercetător al rock'n'roll-ului, scrie:

„Forța rockului constă în pulsații, ritmuri sacadate, care produc o reacție biopsihică a organismului capabilă să influențeze funcționarea diverselor organe (în particular, are ca urmări accelerarea ritmului cardiac și creșterea nivelului sanguin de adrenalină, precum și stimulare sexuală).

De exemplu, dacă ritmul este de 1, 5 bătăi pe secundă și este însoțit de o puternică accentuare a frecvențelor ul-

trajoase (15-30 hertzi), el este capabil să provoace o puternică excitare; iar dacă ritmul este de 2 bătăi pe secundă în condițiile unei frecvențe identice, ascultătorul cade într-o „transă” a dansului asemănătoare celei produse de narcotice. Trupele rock contemporane lucrează în diapazoane de la 80 kilohertzi până la 20 kilohertzi și chiar mai jos. Intensitatea sunetului ajunge până la 120 decibeli, caz în care avem deja de-a face cu un puternic atac asupra întregii personalități. Au fost cazuri în care excesul de frecvențe înalte sau joase a dus la puternice traume cerebrale.

La concerte rock sunt destul de frecvente contuziile sonore, arsuri-le sonore, pierderea auzului și cunoștinței. Este imposibil să te supui vreme îndelungată acțiunii rockului fără să rămâi cu profunde traume psihoemoționale; totodată, apare pierderea controlului asupra capacității de concentrare, slăbește semnificativ controlul asupra activității mintale și voinței; crize necontrolate duc la distrugeri, vandalism și revoltă, mai ales când rockerii se adună în grupuri mari – atunci psihocâmpul masei, întărit de sus-pomenitele acțiuni ale rockului, practic îl lipsește pe om de individualitate,

îl transformă într-un organ de mașină pus în mișcare de principii satanice.

După cum vedem, muzica rock are o acțiune distructivă asupra personalității omului. Nu întâmplător numeroși soliști ale trupelor rock sunt narcomani și chiar sataniști declarați“.

În facultatea unde studia V. a apărut posibilitatea de a accesa gratuit rețeaua Internet. Atunci au început problemele. Fata a început să chiulească de la cursuri, succesul ei școlar a scăzut semnificativ. Toate gândurile îi erau absorbite de idolii rock. Trecea de la un site la altul, căutând noi amănunte ale vieții personale, gusturilor, apucăturilor muzicienilor favoriți.

Cu timpul, posibilitățile de a „hoinări“ pe Internet la facultate au devenit insuficiente pentru gustul ei, așa că V. a început să caute alte variante de conectare. Între timp, sfera de interese a fetei s-a lărgit: au început s-o preocupe multe lucruri de care, după cum spunea chiar ea, „este rușine să vorbești“. Internetul o atrăgea ca un magnet – V. nu mai putea să reziste fără el nici măcar o zi. Vremea era pierdută, după părerea ei, dacă nu reușea să se cufunde în acea „mare de informație atrăgătoare“.

Comportamentul fetei s-a schimbat vizibil. A devenit foarte irascibilă, își brusca mama. Din pricina deselor nopți pierdute (accesul la Internet este mai ieftin noaptea) au apărut dureri de cap, s-a înrăutățit vederea. În „Internet-cafe“-ul pe care îl frecventa a legat amicitii de calitate îndoielnică. O dată i s-a propus să ia heroină, iar hașiș – a recunoscut fata – încercase nu o dată. „Credeam“, spunea ea, „că asta mă va ajuta s-o scot la capăt cu oboseala, să birui somnul“. După un an, V. a fost exmatriculată din facultate din cauza rezultatelor școlare foarte proaste, dar nici atunci nu și-a venit în fire. Semnalul de alarmă a fost tras de către mama ei, înțelegând că computerul – mai exact patima computerului – îi va distruge definitiv singura fiică.

Mama s-a declarat credincioasă. V. spunea: „În Dumnezeu cred, dar la biserică nu merg aproape deloc“. Totuși, a hotărât să apeleze anume la ajutorul unui psihoterapeut ortodox.

Slavă Domnului, fata a realizat că în ultimii doi ani trăise nu în lumea reală, ci în cea „virtuală“, fiind robită de propria patimă. Această patimă poate fi cu bun temei numită „internetomanie“. Privind icoana Maicii Domnului

din cabinetul meu, V. a întrebat cu nădejde:

– Dar Domnul o să mă ajute?

– Bineînțeles că o să ajute, am răspuns eu. Pentru Dumnezeu nu există lucruri imposibile. Trebuie să-L rugați din toată inima, să începeți să mergeți la biserică, să vă pocăiți cu sinceritate pentru păcate și să aveți hotărârea neștrămutată de a nu vă mai întoarce la ele.

Fata a ascultat cu atenție, și în ochii ei plânși a strălucit – mi s-a părut mie – o rază de nădejde. I-am prescris medicație sedativă și i-am mai dat câteva recomandări, după care ne-am despărțit căzând de acord să ne reîntâlnim după o săptămână. În practica mea medicală acesta a fost primul caz clinic privitor la dependența de Internet. Din păcate, se pare că nu va fi și ultimul.

Sindromul de anxietate

Doctorul a spus că sufăr de distonie vegetativă a circulației sângelui. Ce boală este aceasta, care este cauza ei și cum poate fi tratată?

Adeseori apelează la medic oameni care suferă de o boală frecventă în zi-

lele noastre, numită „distonie neuro-circulatorie“.

La baza acestei stări patologice se află supraîncordarea sistemului nervos central, care provoacă perturbarea reglării sistemului vascular, înrăutățirea „aprovizionării“ cu sânge a organelor și țesuturilor, tulburări trofice (de hrănire a celulelor), scăderea permeabilității microvaselor de sânge. În literatura de specialitate această patologie mai poartă un nume: „sindromul de anxietate“. Cred că această denumire e pe deplin justificată.

La cauza fundamentală – supraîncordarea nervoasă – se adaugă deseori și alți factori de risc, printre care infecțiile cronice de focar (amigdalită, sinuzită, carii dentare), traumatismele craniene, sechelele intoxicațiilor acute sau cronice (în primul rând ale celei alcoolice, iar actualmente și ale narcoticelor). Simptomele bolii sunt legate cu precădere de perturbarea funcționării unor procese vegetative. Printre ele se numără durerile de cap, amețelile, astenia, transpirația exagerată, lipsa rezistenței la frig, meteosensibilitatea, oscilațiile tensiunii arteriale, tulburările de somn ș.a.

Cele mai amenințătoare complicații ale acestei maladii sunt boala hipertensivă, ateroscleroza însoțită de boala ischemică a inimii, distrofia cu semne de îmbătrânire timpurie.

Ea se dezvoltă deseori la oamenii cărora „li s-a pus pata” pe sănătatea lor. Este binecunoscut termenul de „ipohondrie”, care desemnează fixația persistentă a omului pe felul în care se simte, însoțită uneori de exagerarea gravității propriei stări de sănătate. Ei bine, între cei ce suferă de distonie neurocirculatorie sunt numeroși ipohondri – deși, bineînțeles, nu toți se încadrează în schema ipohondriei.

Trebuie, fără îndoială, să avem o atitudine rațională față de propria sănătate, să ne-o îngrijim, fiindcă ea este un dar de la Dumnezeu. Orice exces este periculos.

Distonia neurocirculatorie se tratează cu greutate. Accentul trebuie pus pe schimbarea modului de viață al omului. Aș spune că medicamentul principal în această suferință trebuie să fie dobândirea de către om a păcii sufletești – și, după cum se știe, pacea nu vine în suflet fără harul lui Dumnezeu. Duhul împăcat și conștiința

liniștită, îmbinate cu postul fără exagere, cu efortul fizic și călirea organismului, sunt ingredientele însănătoșirii.

Desigur, trebuie cerut și ajutorul specialistului, însă repet: medicamentele au în această boală numai un rol auxiliar.

Un caz memorabil

Această istorisire a fost culeasă de mine de la unul dintre pacienți. „M-am născut în Moscova, am fost botezat după naștere, dar cu viața Bisericii nu am fost învățat. Am fost un copil sănătos, vioi, la școală prindeam totul din zbor, învățam totdeauna bine. Am intrat la facultatea de științe economice. În facultate, simțindu-mă liber, am păcăuit o grămadă – asta mi se părea atunci un lucru absolut firesc.

Spre sfârșitul anului patru, am devenit deodată excesiv de vorbăreț, de animat, nu puteam sta locului nici măcar câteva minute. Dormeam câte 2-3 ore pe zi, slăbisem mult. După o lună starea aceasta părea că tinde să dispară – poate din pricină că luasem nu mai știu ce sedative. Totuși, începând din toamna aceluiași an, boala a scos capul din nou, însă tocmai pe dos:

eram deprimat, nu mai voiam să mai trăiesc.

La rugămințile stăruitoare ale părinților m-am adresat unui psihiatru, și după scurtă vreme mi s-a pus diagnosticul de psihoză maniaco-depresivă. Mi-au fost prescrise numeroase medicamente, pe care trebuia să le iau aproape încontinuu. Eram foarte împovărat de faptul că voi fi etichetat drept „nebun“, temându-mă că despre boala mea sufletească vor afla prietenii și cunoscuții.

Cam pe atunci am trecut pentru prima dată pragul bisericii. La Dumnezeu m-a adus boala. Părintele înaintea căruia m-am spovedit pentru prima dată în viață mi-a devenit de la început foarte apropiat. Am început să merg la slujbe, mă împărtășeam. Totul îmi plăcea în biserică: și cântarea, și curățenia, și fețele rugătorilor... Aveam senzația că am ajuns acasă după o lungă înstrăinare.

După aceea însă m-am luat cu altele; mă simțeam binișor – și, nu știu cum, am început să dau din ce în ce mai rar pe la slujbe, să o răresc cu spovedaniile, iar în cele din urmă m-am înstrăinat cu totul de Biserică. Crize ale bolii am mai avut încă de două ori.

Am luat tabletele pe care mi le prescria psihiatrul...

Dar iată că odată, seara, a sunat telefonul. Ridic receptorul și... nu îmi cred urechilor: era părintele! De unde aflate numărul de telefon? Nu îmi știa nici numele de familie, nici adresa, ci doar numele de botez! În scurtă vreme mirarea a făcut locul unui asemenea simțământ de căldură și liniște sufletească, încât nu vă pot spune în cuvinte. Simțeam că îmi dau lacrimile, iar în cap îmi zburau cu viteză caleidoscopică gândurile: „Doamne! Cum am putut să Te părăsesc?! De ce am încetat să merg la biserică?”

Mi s-a făcut foarte rușine. Părintele s-a interesat însă dacă nu sunt bolnav și dacă am nevoie de ajutorul lui. A mai spus ceva foarte simplu și cald, m-a binecuvântat, apoi și-a luat rămas-bun. Închipuiți-vă: nu mi-a făcut nici un reproș, ci, dimpotrivă, a fost atât de bun și de prietenos.

N-am dormit în noaptea aceea aproape deloc – am stat și m-am gândit mult. Privind la icoane, mă rugam și plângeam, ceream iertare de la Domnul. Spre dimineață, mi-a venit gândul că trebuie să mă întorc în sânul Bisericii și să fac pocăință adâncă. Citi-

sem undeva că în atare situație trebuie făcută spovedanie „generală”, de toată viața. Domnul m-a învrednicit să fac o asemenea spovedanie. Nu mai descriu starea mea sufletească din acel moment – voi spune doar că mă simțeam ca și cum mi s-ar fi prăvălit un munte de pe suflet. Și... boala a trecut. Vreme de câțiva ani am fost practic sănătos. Medicii erau uimiți și se întrebau: „Cum se poate așa ceva?”

În continuare am mai apelat la ajutorul psihiatrilor, dar manifestările bolii erau departe de a avea puterea dinainte. Pocăința este un mare bun dăruit nouă de Dumnezeu. Slavă lui Dumnezeu pentru toate!”

Lucrând ani de zile ca medic, am avut – ca de altfel mulți dintre colegii mei ortodocși – prilejul să mă întâlnesc cu cazuri absolut miraculoase de ajutor Dumnezeiesc dat oamenilor bolnavi. Domnul, Preacurata Lui Maică, sfinții bineplăcuți ai lui Dumnezeu dăruiesc din belșug vindecări, după credința suferinzilor care se roagă lor. La drept vorbind, orice vindecare este o mare milă a lui Dumnezeu. Numai minune poate fi numită biruirea patimilor păcătoase atunci când, de exem-

plu, curvarul începe să ducă viață înfrânată, iar bețivul sau narcomanul ajunge la o credință adâncă, se îmbisericește. Nu o dată am fost martor al felului în care pocăința mamei a dus la însănătoșirea și chiar la salvarea în chip minunat a vieții copilului.

În acești ani de practică m-am întâlnit cu numeroase cazuri de vindecare a unor boli incurabile din punct de vedere medical sau altor afecțiuni foarte grave. Iată doar un exemplu din multe pe care le-aș putea da.

Minunate sunt lucrurile Tale, Doamne !

În mod tradițional se consideră că majoritatea bolilor psihotice sunt incurabile. Această afirmație privește mai ales psihozele grave, bolile degenerativ-distrofice ale scoarței cerebrale, formele congenitale de handicap mintal ș.a.m.d. Însă mila lui Dumnezeu față de oameni face minuni și legile firii dau înapoi. Iată câteva exemple.

Cu vreo cinci ani în urmă, am văzut în biserică o femeie cu un copil în brațe. Figura copilului avea trăsături cu-

noscute oricărui medic. În atare situații diagnosticul este, cum se spune, scris pe față. De obicei el sună ca o condamnare. Boala Down: o maladie congenitală care produce, printre altele, retard mintal major și trăsături faciale caracteristice (mongoloide).

În duminica următoare am remarcat-o iarăși pe fetiță, iar apoi am văzut-o mereu la slujbe. Copilul (avea 3-4 ani) era mereu împărțășit cu Sfintele lui Hristos Taine. O dată cu mutarea, din interes de serviciu, în alt oraș am pierdut-o din vedere pe „pacienta” mea — dar iată că într-o vară, după ce s-au scurs patru ani, am văzut-o din nou. Micuța se întorcea împreună cu mama ei de la vecernie. Fața ei era zâmbitoare și atât de frumoasă! Era greu de recunoscut în ea un „invalid condamnat”. Numai un specialist putea distinge urme ale bolii. Să te ocrotească Dumnezeu, copil drag!

Iată încă un exemplu cât se poate de grăitor, descris în broșura „Când se îmbolnăvesc copiii”. Autorul ei este preotul și totodată medicul p. Alexie Graciov.

„Cu doi ani și jumătate în urmă a venit la mine să se spovedească o feti-

ță bolnavă, de doisprezece ani, din casa de copii. Nu putea să lege două cuvinte, se învățea ca un titirez. Expresia anormală din ochii ei, grimasele pe care le făcea mereu vorbeau despre „handicapul” ei. Și iată că fetița a început să se spovedească și să se împărtășească în fiecare duminică.

După un an a început să simtă nevoia descoperirii gândurilor (cine se roagă și se spovedește des știe ce este asta). A început să ducă o viață duhovnicească de o trezvie pe care nici nu o pot bănuși mulți oameni care se socot profund credincioși și îmbisericiti. A început să se roage cu rugăciunea lui Iisus („Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătoasa”), să se lupte cu momelile vrăjmașului, să ierte jignirile, să rabde totul. În câteva luni a învățat să citească și să scrie, au dispărut toate semnele debilității mintale, pe fața ei s-a întipărit pecetea duhovniciei. Tot ce spunea și făcea era pătruns de simțire și dreaptă socotință...”

O miraculoasă întoarcere la viață

Odată, după o slujbă, am auzit o femeie din parohie povestind despre miraculoasa întoarcere la viață a fiului ei. Istoria cu pricina a avut loc cu vreo douăzeci și cinci de ani în urmă. Fiul femeii respective, aflându-se în spital într-o stare critică cu diagnosticul de meningită, era pe moarte și zăcea fără suflare de câteva minute. Eforturile medicilor de a-l reanima nu fuseseră încununate de succes. Medicul curant a ieșit din salonul de reanimare și, după ce și-a exprimat condoleanțele, a intrat în camera medicilor. Nu este nevoie să mai spunem ce simțea în clipele acelea nefericita mamă.

Iată însă ce s-a întâmplat în continuare. Pe coridor trecea în acea clipă una dintre surorile medicale. Aceasta era femeie profund credincioasă, știa de cel bolnav, dar nu știa că a murit. Această soră s-a apropiat de mama îndurerată și i-a spus cu glas încet, dar plin de hotărâre: „Rugați-vă Născătoarei de Dumnezeu! Cereți-i să vă vindece fiul“. Mama celui mort, care nu era ceea ce s-ar putea numi „credincios

practicant", a căzut în genunchi, rugându-se Domnului și Preasfintei Născătoare de Dumnezeu. În acel moment a ieșit medicul care se ocupase de fiul ei. Văzând rugăciunea fierbinte a mamei, s-a hotărât să mai facă o injecție cu adrenalină în inimă – și... băiatul a înviat. Slavă Domnului, este viu și sănătos până în ziua de astăzi – iar mama lui nu și-a redobândit doar fiul, ci și credința tare!

„Complexul” virginității

Domnule doctor, am citit cartea dumneavoastră și m-am hotărât să vă scriu. Sunt complexată. Am douăzeci și unu de ani. Multe dintre prietenele mele sunt deja măritate și au copii. Eu sunt virgină și mi se spune că asta e o concepție de modă veche, și că dacă o să-mi păzesc virginitatea nu o să mă pot mărita. Eu înțeleg: desfrânarea este un păcat, dar ce să fac?

Cu respect, T.

Dragă T., nu ceda în fața nici unei presiuni. Este foarte corect ceea ce ai scris: desfrânarea este un păcat. Ca să precizăm, e un păcat de moarte, care aruncă sufletul în prăpastia iadului.

Doar pocăința adâncă și îndreptarea vieții pot uni iarăși un asemenea suflet cu Dumnezeu, cu Sfânta Lui Biserică.

Desfrânarea lipsește sufletul omului de harul lui Dumnezeu. Lipsindu-se de har, desfrânatul rămâne adeseori lipsit și de pacea sufletului. Oamenii de acest fel sunt foarte nevrotici, în ei este prezent aproape permanent sentimentul de frământare. Acesta este unul dintre motivele pentru care ei se află aproape tot timpul în căutare de noi aventuri și plăceri.

Desfrânarea îl face pe om să nu poată iubi cu adevărat. De regulă, cei vinovați de acest păcat nu pot clădi familii solide, să educe copii sănătoși din punct de vedere moral – iar despre urmări ca SIDA, bolile venerice, avorturile, infertilitatea, cred că nu e nevoie să vă mai vorbesc.

Acum – despre prietenele dumneavoastră deosebit de „avansate” în această direcție. Precum întunericul nu poate să se împace cu lumina, nici desfrânatul sau desfrânata nu poate să se împace cu virginitatea: aceasta reprezintă pentru el sau ea o permanentă mustrare, le trezește conștiința. Ca atare, preferă să nu audă nimic de

ea și să-i măsoare pe toți după măsura proprie.

Căsnicia este așezământ dumnezeiesc, familia a fost menită de Dumnezeu să fie o mică Biserică. Fecioarele creștine evlavioase se rugau Domnului și Preasfintei Născătoare de Dumnezeu să le dea mire, își păstrau fecioria pentru viitorul soț și se împodobeau cu modestia, castitatea, smerenia: iată zestre pe care și-o pregăteau. În vechime se spunea: „Smerenia este giuvaerul fetei“. Iar familiile erau solide – spre deosebire de ceea ce se întâmplă acum.

PSIHOTERAPIA

Despre moralitate în psihoterapie

Psihoterapia, apărută la granița dintre secolele XIX și XX, a primit un statut oficial în Uniunea Sovietică numai în anul 1985, când în nomenclatorul specializărilor medicale a fost trecută specializarea „medic psihoterapeut”. Una dintre cele mai simple și inteligibile definiții ale psihoterapiei sună astfel: „Psihoterapia este un sistem de acțiuni medicale asupra psihicului și, prin psihic, asupra organismului bolnavului”. De aici și indicațiile psihoterapiei. Se consideră că aceasta este cu atât mai indicată cu cât ponderea factorilor psihologici în afecțiunea tratată este mai mare. Sunt lesne de înțeles motivele care au determinat Ministerul sănătății să adopte hotărârea privitoare la introducerea specialității de psihoterapeut – cel de mai sus și

creșterea galopantă a numărului tulburărilor psihice de graniță (nevroze, psihopatii, stări poststres), „alcoolizarea” populației, problemele narcomaniei și toxicomaniei ș.a.

Ca încercare de a exprima pe scurt esența acestei orientări terapeutice, putem spune că aceasta reprezintă tratamentul prin cuvânt, mângâierea și susținerea spirituală a oamenilor care cer ajutorul medicului. Astfel de scopuri au și fost declarate.

Este remarcabil faptul că tocmai în perioada sovietică s-a format această orientare a medicinei. Ateismul nu dădea sufletului nimic luminos – mai ales în privința celor bolnavi, necăjiți, loviți de soartă. Pe deasupra, pentru medici a devenit evident faptul că starea sufletească a omului este în multe privințe definitorie pentru sănătatea lui. Ca atare, a rezultat un paradox. Pe de o parte, existența sufletului nu era recunoscută și acest concept era considerat cât se poate de idealist, iar pe de alta, în clinici au început să apară medici care se străduiau să ajute tocmai acest suflet tăgăduit. La cursurile de perfecționare în psihoterapie medicii erau învățați mai ales metode de hipnoză, *autotraining* și încă vreo

câteva „șmecherii“, după care erau trimiși „în linia întâi“, adică în instituțiile de terapie. Bineînțeles, nici un fel de cerințe morale nu erau formulate față de psihoterapeut. Fiecare lucra așa cum avea chef.

„Instrumentul“ fundamental al psihoterapeutului este cuvântul. Totuși, chemarea psihoterapiei este în mai mare măsură aceea de a acționa asupra omului duhovnicește, nu numai prin cuvânt: căci, dacă în spatele cuvintelor stă minciuna, pacientul nu va trage nici un folos. Fără puterea dătoare de viață a Duhului, cuvântul nu poate fi decât sunet deșert.

În vechime se spunea că arta medicală se ține pe trei stâlpi: cuțitul, iarba vindecătoare și cuvântul. Cuțitul este preînchipuirea chirurgiei, iarba vindecătoare este imaginea colectivă a formelor medicamentoase, iar prin cuvânt se înțelege relația vie, sufletească dintre medic și pacient.

Anii de ateism și de prigoană împotriva Ortodoxiei nu au trecut fără urmări. Au crescut aproape două generații de oameni care nu au știut de Dumnezeu și de Sfânta Lui Biserică. Astăzi trăim vremuri foarte grele. Din păcate, vacuumul duhovnicesc este umplut

într-o parte (deloc mică) a compatrioților noștri de învățături mincinoase, de erezii, de toate sectele posibile, de atracția ocultismului.

Cu ajutorul acestor surrogate de duhovnicie unii caută să dobândească mântuirea, alții vor vindecare de boli, alții cad victime înșelăciunii, manipulării psihologice sau propriei ignoranțe religioase.

În Rusia schilodesc actualmente sufletele oamenilor mai mult de trei sute de mii de „vindecători” ocultiști – și cu durere trebuie să constatăm că pe lista acestora pot fi trecuți numeroși medici psihoterapeuți.

Pentru aceste personalități „extraordinare” nu există diferență între ameliorarea neînsemnată și de scurt timp care apare în virtutea unor anumite legi psihofiziologice, însănătoșire și înșelarea duhovnicească. Oamenii sunt atrași într-un „joc” fără șanse de câștig.

Psihoterapia este o specialitate medicală aparținând, legată nu atât cu tratamentul în sensul obișnuit al cuvântului cât cu acțiunea asupra personalității bolnavului, asupra sufletului acestuia. Ea își fixează scopuri bune. Totuși, în practică a luat naștere o situație complexă, datorată faptului că atingân-

du-se în modul cel mai intim de sufletul omului și străduindu-se să-l trateze, acest domeniu al medicinei se dovedește inconsistent din punct de vedere duhovnicesc, lipsit de puncte de reper morale.

Nu poți ușura povara sufletească a unui alt om fără să ai propriile valori duhovnicești. *Poate orb pe orb să călăuzească? Nu vor cădea amândoi în groapă?* (Lc. 6, 39).

Medicul poate să aibă doctoratul, să fie profesor sau academician – aceasta nu schimbă totuși esența activității sale dacă pentru el credința creștinească e doar sunet gol de înțeles. Eforturile lui nu vor da sufletului orientarea de care acesta are nevoie – mai mult decât atât, pot să îl ducă în adâncul unor păcate grele, iar necazurile bolnavului doar se vor înmulți. De câte ori nu au cerut ajutorul meu și al altor psihoterapeuți ortodocși oameni care au avut de suferit de pe urma psihoterapeuților, psihoanaliștilor, hipnotizatorilor ș.a.m.d. cu orientare duhovnicească rea! Și, din păcate, aceste cazuri devin tot mai frecvente.

Lipsa de limpezime duhovnicească, inconsistența duhovnicească a psihologiei și psihoterapiei, fondată pe

„pluralismul“ moral, a permis penetrarea lor de către o enormă cantitate de psihotehnologii oculte occidentale, orientale și „bășinașe“, dintre care cele mai multe pot fi numite, fără nici o exagerare, vătămătoare pentru suflet și pierzătoare.

Unul dintre principiile psihoterapiei contemporane este „scopul scuză mijloacele“. Deseori medicii dau „sfaturi“ care în loc de folos aduc sufletului o pagubă vădită. Nu o dată eu și colegii mei ortodocși ne-am întâlnit cu situații când atare psihoterapeuți le propuseseră pacienților să înfiripeze relații extraconjugale, pasămite cu scopul normalizării conflictelor familiale – adică, la drept vorbind, le recomandau adulterul sau, în termeni bisericești, preacurvia.

Am avut prilejul de a trata un pacient care făcuse înainte psihoterapie la un psiholog lumesc. După cum povestea, îi dispăruse complet simțământul de pocăință (era tratat pentru narcomanie) pe care îl avea în suflet. Așa i-au „lucrat“ sufletul... Bineînțeles că în scurtă vreme după respectiva „cură“ psihoterapeutică a început din nou să se drogheze.

În alte cazuri omul este sfătuit să mintă ori să manipuleze oamenii dacă aceasta îi aduce vreun folos (numeroase recomandări de acest fel se găsesc în scrierile lui Dale Carnegie). Să spunem câteva cuvinte despre „învățăturile” acestuia. În sfaturile și recomandările lui Dale Carnegie nu este urmă de adevărată compasiune și dragoste de aproapele. Pentru Carnegie omul nu este chipul și asemănarea Ziditorului, ci ființă al cărei scop este atingerea unor diferite scopuri cum ar fi: cariera, puterea, bogăția, succesul ș.a.m.d. Sinceritatea este înlocuită, în cel mai bun caz, de respect; dragostea – de amabilitate. Psihologia succesului așa cum o prezintă Carnegie este, de fapt, oportunism, capacitatea de a produce impresie și de a obține efectul dorit – iar ceea ce stă de fapt în spatele ei nu-l interesează în principiu pe autorul acestei psihotehnologii. Autorul artei de a „câștiga prieteni și de a influența oamenii” nu amintește în paginile sale de firea cea după chipul lui Dumnezeu a sufletului omenească. Cititorul lucrărilor lui Carnegie nu va găsi nicăieri în acestea trimiteri la Sfânta Scriptură. Psihologia lui Dale Carnegie este psihologia substitui-

rii valorilor creștine cu pseudovalorile umaniste.

Tragedia științei contemporane despre suflet constă în faptul că ea încurajează păcatele și patimile omului, se străduiește în fel și chip să îi ridice părerea despre propria persoană sau pune accentul pe meditație, pe autoreglarea psihică prin modificarea conștiinței.

N. A. Laișa, psihoterapeut ortodox din Bielorusia, aduce la lumină câteva aspecte importante ale acestei teme: „De ce domnește un asemenea haos în sfera deservirii psihologice și psihoterapeutice a populației? Problema este că în psihologia și psihoterapia științifică contemporană nu se iau deloc în considerare natura omului, sursa care insuflă activitatea lui, cauza primară a apariției tulburărilor neuropsihice. Există mai mult de douăzeci (!) de concepții fundamentale cu privire la personalitate, pe care le recunoaște psihologia contemporană, și fiecare dintre ele are adepții săi. Totuși, fiecare dintre aceste concepții despre personalitate nu este în esență decât o „psihoteologie“ sau „psihoreligie“, în fruntea căreia stă propriul propovăduitor influent. Aceasta este

părerea lui D. Grinder și R. Bendler, fondatorii programării neurolingvistice – una dintre cele mai puternice psihotehnologii contemporane. Fiecare dintre autorii de teorii ale personalității – aceștia sunt de regulă ateii – edifică propria sa „teologie”, propria sa pseudoreligie, propria sa „credință”. Fiind convins de corectitudinea viziunii sale asupra naturii omului, de corectitudinea concepției sale despre lume, de puritatea propriei sale experiențe, el își apără vederile, năzuiește să își învingă oponenții și, după ce a devenit „învățător”, fondator al unei noi doctrine, concepții, teorii, îi cheamă pe toți să o urmeze anume pe aceasta”.

Cu câțiva ani în urmă, am făcut un studiu interesant și în multe privințe revelatoriu, în timpul unui seminar de psihologie și psihoterapie. Participanților li s-a propus să-și amintească și să aștearnă în scris 10-12 evenimente din ultimii cinci ani care au lăsat în memoria lor cea mai puternică urmă. Acestea au fost apoi împărțite în patru categorii: „sănătate”, „activitate”, „contacte”, „valori spirituale”.

În prima categorie au intrat evenimentele legate de sănătate, activitatea fizică, sport ș.a.m.d. În a doua – cele

legate de activitatea profesională, artistică, științifică, pedagogică, precum și de autocultivare, hobby-uri ș.a.m.d. Contactele cuprindeau un spectru larg de felurite comunicări, de la cea de afaceri până la cea personală. La „valori spirituale” a intrat tot ce era legat de problemele religiozității, concepției despre lume, impresiei despre cărțile cu conținut duhovnicesc citite, despre întâlnirile ziditoare ș.a.m.d.

Au fost primite cu totul 205 răspunsuri, dintre care numai patru puteau fi incluse în categoria „valori spirituale” și doar în două cazuri era vorba de spiritualitatea ortodoxă.

Iată ce tablou întunecat ! Pe specialiștii a căror chemare e să vindece sufletul, tocmai sufletul (al lor și al altora) îi interesează cel mai puțin. În țara noastră psihoterapia este asemănătoare unui copil aruncat în vârtejul vieții, fără educație și fără supraveghere, și așa cum se întâmplă în atare cazuri, cel mai des copilul nu face alegerea optimă. Putem face și o altă analogie. Psihoterapia seamănă cu un om așezat pe un sac cu aur care întinde mâna și cerșește. La duhovnicia Sfintei Rușii nu a făcut apel nimeni, lumina

Ortodoxiei nu a atras atenția savanților și a majorității practicienilor.

Sfânta Biserică Ortodoxă a stigmatizat în toate epocile practicile oculte, vrăjitoarești de tot felul. În Pravila bisericească, ce se întemeiază pe hotărârile Sinoadelor ecumenice și pe cuvintele Sfinților Părinți, și care reprezintă o sumă a canoanelor și dogmelor bisericești ortodoxe, activitatea de acest fel este definită limpede ca fiind satanică, pierzătoare. Și bineînțeles că nici un duhovnic nu vă va sfătui vreodată să apelați la vrăjitoare sau ghici-toare – dar, iată, se prea poate să vă dea binecuvântare să apelați la ajutorul unui psihoterapeut profesionist. Iar aici pe bolnav îl pândește adeseori o mare primejdie. Trebuie știut că psihoterapia este de neconceput fără concepția despre lume ce stă la baza ei.

Psihoterapia ortodoxă

Activitatea de îngrijire a sufletului, psihoterapeutică, dusă de un medic sau psiholog ortodox poate fi, dimpotrivă, foarte eficace și folositoare. La începutul secolului XX, protoiereul Grigorii Diacenko scria într-una din-

tre cărțile sale rânduri despre care se poate spune că definesc esența psihoterapiei ortodoxe: „*Mărturisiți-vă unul altuia păcatele*, a spus sfântul apostol Iacov. Iar noi ce facem din această poruncă? Ni se spune că este suficient să ne mărturisim lui Dumnezeu prin Taina Pocăinței. Pentru a fi iertat – da, fă-ră îndoială. Dar pe lângă asta, vedeți, în ființa omului este cuprinsă o tainică, dar stăruitoare nevoie de a fi nemijlocit privit de alți oameni. Lumea vede numai partea din afară, superficială a vieții noastre, prin care aceasta se arată sub o înfățișare plăcută. Sunt însă clipe când e nevoie să se descopere realitatea, să se vădească esența acestei vieți, ca cel puțin unul dintre semenii noștri să știe tot ce ascund în noi nevoia și ispitele. La asta ne împinge nu sinceritatea, ci nevoia adâncă de a fi înțeleși, ușurați, mângâiați; și nu știm oare cât de binefăcătoare și de mântuitoare pot fi mărturisirile acestea? Oare nu știm că unele dintre ispitele tulburi care ne înconjoară își pierd puterea și farmecul în urma simplei lor exprimări în cuvinte? Oare nu știm câtă putere și mângâiere ne poate da o inimă bine

crescută duhovnicește, care ne ascultă și ne înțelege?..

Oare va afla asta la tine cel în nevoie, fratele meu? Oare va afla el milostivire gata să îl asculte până într-atât, încât să păstreze în sine mărturisirea lui? Oare va afla el acea luare-aminte serioasă de care nimeni nu se înstrăinează și care singură merită încredere?"

Totuși, din păcate, creștinii ortodocși sunt între psihiatri și psihoterapeuți o minoritate. Psihoterapia, care se străduiește prin diverse mijloace să ajute sufletul tulburat, numără astăzi mii de tehnici psihocorective – dar cantitatea nu poate înlocui calitatea. Adevărata vindecare de tulburarea sufletească poate avea loc numai prin pocăință, care cere străduințe duhovnicești – iar cu aceasta nu sunt obișnuiți mulți dintre contemporanii noștri, inclusiv medici. Prin această prismă devine limpede pricina pentru care diferitele acțiuni terapeutice raționale și emoționale sunt departe de a fi atotputernice și au doar un efect temporar. Sunt convins că psihoterapia efectuată după principiul „aveți răbdare, totul o să treacă” este în majoritatea cazurilor pur și simplu inadmisibilă.

Voi da doar câteva exemple de eșec al acestei metode. O femeie de vârstă mijlocie și-a pierdut unicul fiu. Durerea, lacrimile și deznădejdea n-au părăsit-o nici o zi din momentul catastrofei auto care a avut loc cu doi ani în urmă...

Încă un exemplu: un tânăr care la treizeci și opt de ani a avut două infarcte miocardice.

Nu de mult a venit la mine cerând consult, într-o stare de anxietate accentuată, un întreprinzător foarte bogat, în vârstă de cincizeci și doi de ani. Acesta mi-a spus că nu mai vrea să trăiască, întrucât nu vede nici un sens în viața sa. De-a lungul ultimilor opt ani fusese de trei ori căsătorit cu femei de două ori mai tinere decât el, agonisise un capital considerabil – și iată ce deznodământ jalnic.

Există o temă practic tabu în medicina și psihologia lumească: tema morții. Se preferă ca moartea să fie trecută sub tăcere. Știința este aici neputincioasă. Cei grav bolnavi sunt îmbărbătați în-continuu: „totul va fi bine“, „totul va fi normal“. În această minciună și moare omul. Moare nepregătit: fără pocăință, fără să lase cuvânt duhovnicesc „cu limbă de moarte“. Pentru omul ortod-

ox aducerea-aminte de ceasul de pe urmă este una dintre principalele activități ale vieții. Creștinul cere de la Domnul din tinerețe *sfârșit fără durere, neînfruntat, în pace și răspuns bun la înfricoșătoarea Judecată*.

Când citești despre sfârșitul dreptilor și sfinților nu de jale, ci de umilință (în sensul duhovnicesc al cuvântului) și bucurie se umple sufletul...

Pentru medicul care s-a dedicat psihoterapiei este important să aibă valori duhovnicești care să definească munca lui cu pacienții. Fără o platformă duhovnicească, ortodoxă, el nu va putea distinge cauzele situaționale (psihosociale) și biologice ale bolilor de cele legate de concepția despre lume. Iar dacă la consult vine un om al cărui suflet năzuiește să-L afle pe Domnul, psihoterapeutul ortodox trebuie să-l ajute.

Desigur, medicul nu-l poate înlocui pe preot – el face doar munca „preliminară”, reprezentând uneori o „stavilă” care-l împiedică pe pacient să cadă în mai mari ispite și păcate – beția, desfrâul, sinuciderea.

Preotul și medicul sunt, în acest caz, colaboratori ai lui Dumnezeu în lucrarea purtării de grijă pentru sufle-

tele omenești. În documentul oficial despre concepția socială a Bisericii Ortodoxe Ruse este subliniată „extrema rodnicie a îmbinării ajutorului pastoral cu cel medical în ajutorarea celor bolnavi sufletește, cu condiția convenitei delimitări între sfera de competență a medicului și cea a preotului“.

Sarcina noastră, adică sarcina doctorilor care s-au dedicat îngrijirii medicale ortodoxe a sufletului, este reprezentată de renașterea tradițiilor duhovnicești în medicină și psihologie. Trebuie să ne ținem cu tărie de credința Ortodoxă și să împărtășim această comoară mântuitoare pacienților noștri, să îi iubim și să le purtăm poverile, după cuvântul evanghelic.

Moștenirea Sfinților Părinți e temelia psihoterapiei ortodoxe. În învățătura patristică sunt cuprinse toate lucrurile indispensabile pentru vindecarea și mântuirea sufletului. Ca atare, a nu recurge la această comoară duhovnicească este un lucru atât irațional cât și păcătos.

Trăsătura distinctivă a psihoterapiei ortodoxe este milostivirea creștină, împreună-pățimirea, îmbinată cu capacitatea de a utiliza cunoștințele psihoterapeutice și medicale.

Sfântului Ierarh Luca (Voino-IasneŃki) îi aparțin următoarele cuvinte privitoare la psihoterapie: „Psihoterapia, care constă în acțiunea prin cuvânt – sau, mai bine zis, duhovnicească – a medicului asupra bolnavului este o metodă general recunoscută, care adeseori dă rezultate minunate, de tratament al multor boli“. Aici trebuie pus un accent foarte important: esența psihoterapiei constă, într-adevăr, nu atât în acțiunea prin cuvânt, cât în acțiunea duhovnicească – deoarece cuvântul neînduhovnicit prin puterea de viață dătătoare a Duhului este o formă lipsită de conținut, cochilie goală.

În psihoterapia ortodoxă – sau, așa cum o numim noi adesea, patristică – consultul este mai întâi de toate o întâlnire în Hristos. Chiar dacă pacientul este ateu, medicul ortodox nu privește întâlnirea cu el ca pe o întâmplare. El este dator să se poarte cu sufletul unui asemenea om într-un mod pătruns de evlavie creștină și să facă pentru el tot ce stă în puterile sale.

Bolnavii de profil psihoterapeutic sunt un contingent cu totul aparte. Suferințele lor sunt legate nu rareori de conflicte morale, probleme familiale, traume sufletești produse de boli gra-

ve, căutări spirituale. În ochii medicului privește de regulă un om care suferă din pricina unui deficit de dragoste, de înțelegere, de sprijin din partea celor apropiați. El s-a adresat specialistului atunci când sufletul său a început pur și simplu să „dea pe din afară” de trăiri sufletești traumatizante. Acestea se transformă uneori în simptome somatice apăsătoare – diferite dureri, amortești și alte tulburări.

Deseori pacienții, văzând în cabinetul meu icoane, candelă, cărți ale Sfinților Părinți, mă întreabă singuri care e sensul vieții. Atunci le povestesc celor care au inima deschisă spre credință despre Ortodoxie, despre înțelegerea creștinească a sensului vieții, a sensului suferinței și bolii.

Acțiunea psihoterapeutică trebuie, după părerea mea, să aibă o ierarhie a scopurilor: de la cele mai apropiate (a liniști, a da nădejde, a înlătura simptomele bolii) la cele principale (creșterea și dezvoltarea lăuntrică, dobândirea unui sistem de valori netrecătoare). În caz contrar, psihopractica poate deveni o manipulare nu lipsită de riscuri a sufletelor omenești sau va aduce doar un efect „cosmetic”.

Sunt profund convins că psihoterapia trebuie să devină, atunci când este posibil, o „punte” către Ortodoxie. Mă bucur sincer văzându-i în Biserică pe unii dintre foștii mei pacienți. Cei de felul acesta, chiar dacă mai trec prin cabinetul psihoterapeutului, de cele mai multe ori o fac numai ca oaspeți, fiindcă sufletele lor îl dobândesc pe Vindecătorul Atotputernic – pe Domnul Iisus Hristos.

Vă mai împărtășesc un exemplu. Timp de trei ani am lucrat în secția de recuperare a unei clinici cardiologice. Sarcina mea era recuperarea psihologică a bolnavilor după infarct miocardic. Oamenii care veneau la consultație – iar aceștia erau în principal bărbați de parte de vârsta pensiei – nu își aflau liniștea. Starea lor sufletească era deprimată, în ochi le apăreau deseori lacrimi. Unii erau nedumeriți, se aflau într-o stare de confuzie și nu le venea să creadă ce se întâmplase cu ei. Este de înțeles: oameni la 45-50 de ani, cu o mulțime de planuri și proiecte, și deodată o boală atât de gravă ca infarctul. Pe mulți însuși cuvântul „infarct” îi făcea să tremure.

Potrivit instrucțiunilor primite, ca medic psihoterapeut și psihiatru, dato-

ria mea era de a diagnostica anomaliile psihice și de a le trata cu ajutorul medicamentelor și al acțiunii psihologice.

Diferiți cercetători au stabilit că și după 6-12 luni de la apariția infarctului 90% dintre pacienți suferă de depresie. Cauzele pentru care această depresie este atât de refractară sunt legate, după cum au demonstrat studiile, de pierderea sensului vieții, de crahul speranțelor de viitor.

După ce am studiat amănunțit literatura privitoare la recuperarea psihologică a bolnavilor de infarct, am sesizat o tendință ce poate fi descrisă ca fugă de realitate. Desigur, ca bolnav trebuie să te liniștești, dar după aceea ce faci? Îmi puneam foarte des asemenea întrebări.

Am început să le citesc pacienților doritori învățături ale Sfinților Părinți. Ascultam împreună cântări ortodoxe, ne întâlneam cu clerici. Spre marea bucurie a noastră, a tuturor, clinica de cardiologie se afla chiar lângă Catedrala Intrării în Biserică a Maicii Domnului. Unii bolnavi mergeau după putere la slujbe, se pregăteau de Spovedanie și de Sfânta Împărtășanie. Uneori bolnavul venea la tratament în stare foarte gravă, urma recuperarea, iar

înainte de externare se spovedea și se împărtășea. Slavă lui Dumnezeu !

N. A. Laișa a cercetat o perioadă îndelungată calitatea de categorii psihologice a motivațiilor și a ajuns la concluzia că în numeroase cazuri comportamentul omului este mânat de patimi. Tocmai acestea, din adâncul lor temei sufletesc, îl împing pe om la fapte păcătoase. Ca atare, este de înțeles de ce în jurul nostru sunt atâtea situații conflictuale, atâtea fapte prostești, nechibzuite, pline de răutate. Cât de multe lucruri din viața noastră contrazic logica elementară și bunul simț !

O. G. Sâropiatov, doctor în științe medicale, arată în mod absolut corect că „antropologia ortodoxă este diametral opusă abordărilor psihoterapeutice ale personalității umane. Dacă pentru cel mai nou val din psihoterapie este caracteristică utilizarea psihotehnicilor în vederea transformării personalității, după învățătura Bisericii omul nu-și pierde niciodată personalitatea în calea spre unirea cu Dumnezeu, chiar dacă renunță de bunăvoie la înclinările sale naturale. Viața duhovnicească este întotdeauna conștientă, în vreme ce inconștienta, pe care își edifică sistemele majoritatea școlilor psi-

hoterapeutice, este semn al întunericului și al păcatului“.

Pacienților noștri trebuie să li se dea, în primul rând, dragoste și căldură sufletească – iar cunoștințele sunt necesare pentru a aplica mai bine această dragoste. Lipsa de pace sufletească, pierderea stăpânirii de sine, lipsa libertății lăuntrice... Tocmai de aici provin o mulțime de neplăceri, certuri, conflicte, boli, probleme familiale și alte lucruri asemănătoare, a căror mulțime este nenumărată. Sarcina medicului e de a-l ajuta pe pacient să se împace cu sine, iar prin aceasta și cu Dumnezeu.

Unul dintre cele mai importante obiective ale psihoterapiei ortodoxe este conlucrarea cu omul (pacientul) în vederea conștientizării de către el a mecanismelor psihologice pătimase ale bolii sau ale situației conflictuale.

Este greu de supraapreciat rolul psihoterapiei ortodoxe în recuperarea celor suferinzi de narcomanie și alcoolism. Obiectivul fundamental al măsurilor psihoterapeutice va fi formarea în cei suferinzi a unei atitudini care să considere narcomania, beția drept boli al căror temei este păcatul.

În concluzie, se poate spune că într-adevăr eficace și folositor va fi nu-

mai acel ajutor psihoterapeutic ce duce la Hristos și este dat de un medic sau psiholog ortodox, care se pocăiește și își îndreaptă propria viață. În acest caz cuvântul specialistului va fi întărit de puterea harică a lui Dumnezeu și îl va mângâia pe cel bolnav, îi va arăta drumul către Cel ce este Calea, Adevărul și Viața! Psihoterapia îi poate ajuta omului să se înțeleagă mai bine pe sine însuși, să-și înțeleagă starea sufletească, să aprecieze mai profund diferitele stări conflictuale, să se liniștească ș.a.m.d. Totuși, nici o psihoterapie nu-i în stare să învingă în sufletul omului păcatele și patimile – acest lucru, cu condiția ca și omul să își dea silința duhovnicește, îl poate face numai Domnul.

Oponenții creștinismului spun: „Nu poate exista o psihoterapie ortodoxă; medicul credincios nu are dreptul să le insuflă altora propriile convingeri religioase, întrucât au dreptul la existență și celelalte doctrine religioase“. Această problemă nu cunoaște soluții facile. Iată părerea mea. Dacă medicul-psihoterapeut este credincios, ortodox, practica lui de terapie sufletească se va întemeia pe valorile creștine și în arsenalul său terapeutic nu vor exista

tehnici de meditație, transe hipnotice și alte metode asemănătoare, care vatămă sufletul pacientului. De asemenea, este lesne de înțeles că medicul ortodox va vorbi despre credință și duhovnicie cu oamenii care vor să îl asculte cu privire la lucrurile acestea. Crezând cu convingere în faptul că Adevărul este unul singur, iar el se află numai în Sfânta Ortodoxie, medicul credincios nu se va apuca să propună „de probă” dogmele altor confesiuni și religii. Astfel, medicul ortodox va practica o psihoterapie ortodoxă.

Precum s-a arătat mai sus, psihoterapia este un mod aparte de ajutor terapeutic, căci în focarul teoriei și practicii ei se află sufletul omenesc. Firește, ortodoxul tinde în atare situație să ceară consultație de la un medic ortodox. Încă ceva: ortodocșii constituie în Rusia stratul culturoformator fundamental al societății noastre, ei sunt milioane la număr. Iar nouă, medicilor ortodocși, ni se împuiază capul neîncetat cu afirmații de genul: „Nu aveți dreptul!.. N-ar trebui să faceți asta! Încercați să limitați știința în cadrul îngust al concepțiilor biblice!..” Dați-mi voie: de ce? Dacă un medic ortodox

primește la consult un pacient ortodox, de ce ar trebuie să își ascundă unul de celălalt convingerile? Dar se mai întâmplă și așa: văzând în cabinet icoane, candelă, bolnavul cere singur să i se povestească despre credință, Ortodoxie, și convorbirea capătă un cu totul alt conținut.

Sfârșit și lui Dumnezeu slavă!

CUPRINS

Natura duhovnicească a problemelor „nervoase“	5
--	----------

Formele fundamentale ale nevrozelor	28
Neurastenia	28
Despre lupta cu mânia	32
Din cuvintele duhovnicești ale Sfântului Luca (Voino-Iasenetski)	35
Nevroza obsesivă	38
Sfinții Părinți despre frică	47
Isteria	48
Lupta cu slava deșartă	66
Lupta cu trufia	66
Lupta cu patima curviei	68
Despre cunoașterea de sine	68

Depresia	71
Depresia nevrotică	79
Despre lupta cu întristarea	89
Despre răbdarea necazurilor și pacea sufletească	93
Sinuciderea – păcat de moarte	97
Particularitățile nevrozelor la copii	102
Psihosomatica	109
Din corespondența cu cititorii	115
Insomnia	116

Sfaturi medicale privitoare la	
insomnie	120
Somnul copilului	124
Despre vise.	127

Medicamente duhovnicești. . . 138

Ajutorul ceresc	142
Rugăciune pentru tămăduire . . .	143

Din practica medicală a terapiei

sufletești 146

Sunteți puțin bolnavă.	146
Despre bâlbâială	148
Internetomania	153
Sindromul de anxietate	157
Un caz memorabil.	160
Minunate sunt lucrurile Tale,	
Doamne!	164
O miraculoasă întoarcere	
la viață	167
„Complexul“ virginității	168

Psihoterapia 171

Despre moralitate în	
psihoterapie	171
Psihoterapia ortodoxă	181

DIFUZARE:

S.C. Supergraph S.R.L.

Str. Ion Minulescu nr. 36, sector 3,

031216, București

Tel.: 021-320.61.19; fax: 021-319.10.84

e-mail: contact@supergraph.ro

www.librariasophia.ro

www.sophia.ro

Societatea de Difuzare SUPERGRAPH
vă oferă posibilitatea de a primi prin poștă
cele mai bune cărți de spiritualitate,
teologie, cultură religioasă, artă, filozofie
apărute la edituri de prestigiu.

Plata se face ramburs la primirea cărților;
taxele poștale sunt suportate de Supergraph.

Vă așteptăm la

LIBRĂRIA SOPHIA

str. Bibescu Vodă nr. 19,

040151, București, sector 4

(lângă Facultatea de Teologie)

tel. 021-336.10.00; 0722.266.618

www.librariasophia.ro

*Sacrifică puțină vreme pentru a răsfoi
cărțile noastre:*

*este cu neputință să nu găsești ceva
pe gustul și spre folosul tău!*

In antropologia creștină, integritatea personalității este văzută în unitatea manifestărilor duhovnicești, sufletești și trupești – și la această unitate se ajunge doar cu condiția înrăuririi precumpănitoare a sferei duhului.

Orice boală are în primul rând o natură duhovnicească și de-abia apoi psihofiziologică.

Abordarea duhovnicească a bolnavului nu subminează perspectiva medico-biologică, ci îmbogățește, completează și desăvârșește concepția despre personalitate. Biserica privește bolile psihice ca pe una dintre manifestările vătămării generale de către păcat a naturii omenești. Distingând în structura personalității nivelul duhovnicesc, cel sufletesc și cel trupeș, Sfinții Părinți deosebeau bolile dezvoltate «din fire» de cele provocate de lucrarea demonică sau de patimile care îl înrobesc pe om. Potrivit acestei distincții, sunt la fel de nejustificate atât considerarea tuturor bolilor psihice drept manifestări ale îndrăcirii, ceea ce atrage după sine săvârșirea fără temei a rânduiei exorcismului, cât și tentativa de tratare a oricăror tulburări spirituale exclusiv prin metode clinice...

editura
Σοφία